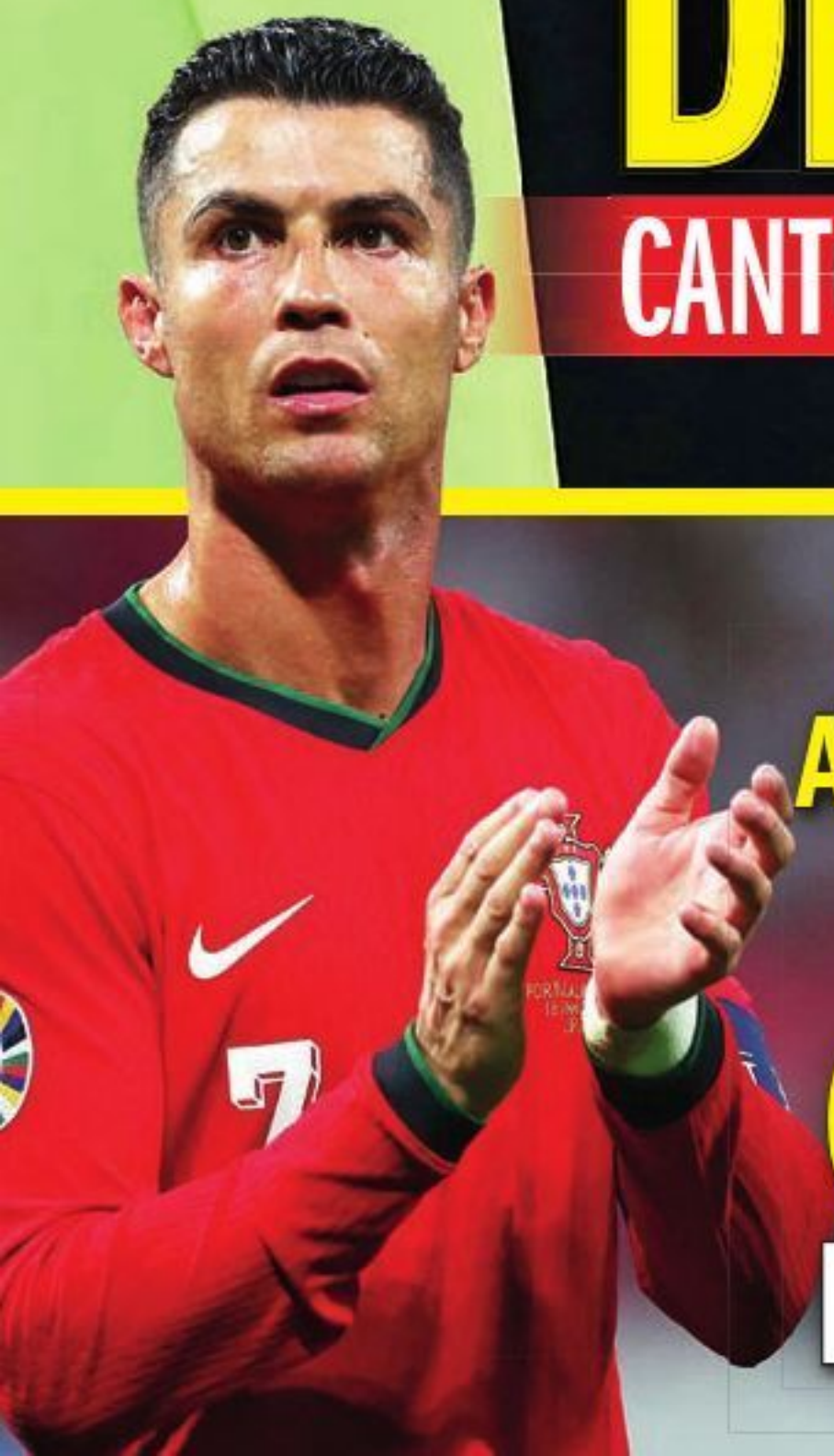
SACO DE PRAIA EXCLUSIVO
PEÇA O SEU NA BANCA € 27,50
NOVA
GENTE
FORÇA, PORTUGAL!
OFERTA
1 BILHETE NO POLITEAMA
LAURA
SAIBA COMO NO INTERIOR DA REVISTA
Fernanda Antunes e Tony Carreira
QUEM OS SALVOU DEPOIS DA TRAGÉDIA
CANTOR E EX-MULHER AINDA CHORAM MORTE DA FILHA, SARA, MAS CONTAM COM APOIO ESPECIAL
ENTREVISTA EXCLUSIVA
EMPRESÁRIA CONTA TUDO!
EURO 2024
AS SELEÇÕES MAIS CARAS DO EUROPEU
MARIA CERQUEIRA GOMES
FAZ CADA VEZ MAIS SUCESSO EM ESPANHA
POR CAUSA DO NAMORADO
ENTREVISTA EXCLUSIVA
RUI OLIVEIRA
"SOU LIVRE PARA AMAR, SEJA HOMEM OU MULHER"
N.º 2494 - SEMANAL DE 29/06 A 05/07/2024; PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 2,50 (IVA INCLUÍDO)
5 602929 000021 02494

Georgia Steel

Nasceu no Reino Unido, tem 26 anos e ficou conhecida por participar em *reality shows* britânicos, como *Love Island* e *Celebs on Ranch*. É atriz, mas é pelo seu trabalho de influenciadora digital que a maior parte dos fãs a conhecem. No Instagram, tem 1,7 milhões de seguidores, que ficam encantados com as fotos ousadas que partilha.

Foto: D.R.

Sumário

N.º 2494 29/06 a 05/07/2024

Patrícia Branco

Diretora

VAMOS ENCHER AS JANELAS COM BANDEIRAS OUTRA VEZ!

Gosto de futebol, sou do Sporting, mas não sigo atentamente o campeonato. O que eu gosto mesmo é da Seleção e, aí sim, não perco um jogo. Em 2004, vibrei muito, pulei, gritei e até fui para o Marquês. Em 2016, quando ganhámos, estava no Algarve e a noite foi de festa. Espero este ano fazer o mesmo e ir para a rua celebrar mais uma conquista dos "nossos miúdos".

Para já, estamos a caminho dos oitavos. Passámos a fase de grupos sem problemas, mas agora vai ser a doer. Venha o que vier, nós, portugueses, devemos ter orgulho na equipa que temos, independentemente de clubismos e "achismos". Dizem que o Ronaldo está velho, que não devia jogar, que devia pendurar as chuteiras... Meus caros, não é que eu seja muito entendida no assunto, mas, para mim, ter o Ronaldo em campo já é meio caminho andado para deixar os outros nervosos. Pode já não ter a genica que tinha aos 20, nem a mesma velocidade, mas... caramba, é o Ronaldo! Aquele homem é do outro mundo e a maturidade e a experiência que tem em campo contam muito.

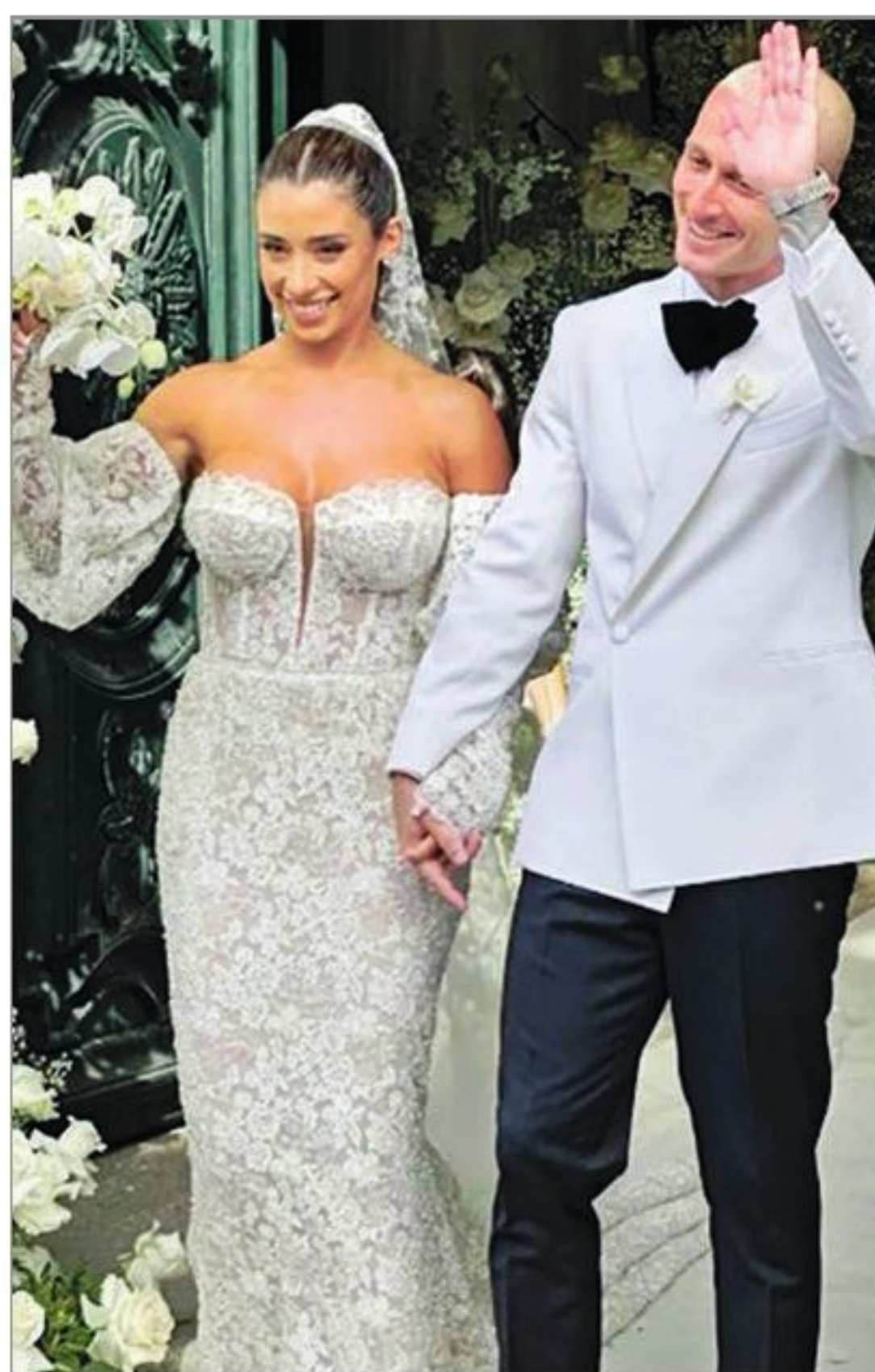
No início deste texto, falei no Euro 2004 e há memórias que não se apagam. Lembro-me como se fosse hoje do apelo que o Scolari fez para as pessoas pendurarem bandeiras nas janelas e no movimento espetacular que se criou em todo o lado. Em todas as ruas, havia bandeiras penduradas. Em todo o lado se respirava Seleção. E em todos nós, havia amor, orgulho e esperança. Por isso, porque não repetir aquilo que nos fez tão felizes? Já lá vão 20 anos (nem quero acreditar quando digo isto!), mas, pelo que tenho visto, a paixão com que estamos a viver este Europeu é a mesma com que vivemos naquela época. Não sabemos onde vamos chegar, nem se traremos a taça, mas podemos mostrar à nossa equipa que estamos aqui para apoiá-los, seja qual for o resultado final.

Por isso, vão ao baú, à arrecadação, seja lá onde for, buscar as bandeiras, os cachecóis verdes e encarnados e as camisolas, e pendurem-nas nas janelas de casa, dos carros, ou até na mota. Encham os cafés, as esplanadas ou vão para a rua fazer barulho em dias de jogos. Gritem "golo" como se não houvesse amanhã e sofram como se estivessem lá. Façam tudo para criar memórias, como as que temos de 2004 e de 2016. E, mesmo que fiquemos pelo caminho e que não cumpramos o sonho... paciência. Estes momentos de euforia já ninguém nos tira.

Patrícia Branco

Eles&Elas

Mariana Pacheco
EXIBE BARRIGUINHA DE GRÁVIDA NO ROCK IN RIO

Mariana Pacheco revelou que está grávida pela primeira vez no passado mês de maio. A artista, de 32 anos, e o namorado, Syro, de 29, marcaram presença no último dia do Rock in Rio Lisboa (23 de junho) e a barriguinha de grávida da estrela da SIC não passou despercebida.

Nuno Santos
JÁ É UM HOMEM CASADO

O futebolista do Sporting trocou alianças com a mãe dos seus filhos, Diana Ribeiro, no passado dia 22 de junho. Casaram-se na Igreja Matriz de Ponte de Lima e, nas redes sociais, partilharam várias fotografias da cerimónia, que contou com a presença de vários jogadores do clube de Alvalade e com atuações especiais do Diogo Piçarra e dos Calema.

Marta Melro
REVELA REQUISITO PARA NOVO AMOR

Marta Melro e Paulo Vintém separam-se há um ano e, desde então, a atriz não apresentou nenhum namorado. Aos 39 anos, assume-se feliz, mas revela requisitos que um novo amor deverá ter. "*Acho que será difícil alguém preencher os meus requisitos, mas sobretudo uma grandessíssima maturidade emocional. Acho que esse é primordial*", disse, em entrevista ao **Passadeira Vermelha**, durante o Rock in Rio Lisboa.

Mónica Sintra

TEM NOVO NAMORADO

Mónica Sintra está apaixonada! A cantora, de 46 anos, partilhou uma fotografia ao lado da sua cara-metade, Pedro Santos, que é engenheiro ambiental. O casal está junto há alguns meses, mas esta foi a primeira vez que Mónica mostrou o rosto do namorado.

Bernardo Silva

"QUASE DESMAIOU" NO DIA DO CASAMENTO

O internacional português esteve no **Alta Definição**, da SIC, e Daniel Oliveira perguntou-lhe se fica mais nervoso quando tem de marcar um penálti ou no dia em que casou com Inês Degener Tomaz e a resposta surpreendeu. "*No dia do meu casamento, a minha mulher deixou-me à espera uma hora e meia. Estava um calor no Douro, no verão, estive quase a desmaiar. Sempre tive a certeza que ela chegaria, eu podia era estar no chão*", disse, entre risos. "*Eu estava nervoso, é uma parvoíce porque eu sabia que a minha mulher vinha e ela ia dizer que sim, mas não deixa de ser um momento tão especial, estava nervoso*", acrescentou.

Mafalda Castro e Kelly Baron

JÁ FORAM MÃES!

Já nasceu o primeiro filho de Mafalda Castro e Rui Simões! O casal deu as boas-vindas a Manuel e mostrou aos fãs a primeira fotografia do bebé. "*A 20 de junho nasceu a nossa pessoa favorita*", escreveu a apresentadora na legenda. Também Kelly Baron e Pedro Guedes já foram pais do pequeno Miguel. "*Estamos a viver um sonho*", escreveu a empresária na legenda da primeira imagem partilhada do recém-nascido.

Textos: MAFALDA MOURÃO; Fotos: IMPALA e D.R.

APETRECHADO
Chegou sozinho e não se esqueceu de nada que lhe pudesse fazer falta na praia

EXCLUSIVO

Quarta-feira 19 13h40

AOS 76 ANOS, *HENRIQUE GARCIA* MANTÉM-SE EM BOA FORMA FÍSICA E BRONZEADO

A IDADE NÃO PASSA POR ELE

Amante do verão, o antigo jornalista não passa sem uma ida à praia. E apesar de afastado da televisão, continua a ser reconhecido.

Chegou sozinho à praia do Carvalhal, em São Teptónio, Odemira, e manteve-se durante alguns minutos dentro da sua viatura, enquanto terminava uma conversa ao telemóvel. Apesar de afastado há já alguns anos da televisão, Henrique Garcia não consegue passar despercebido e ainda que não estivesse muita gente na esplanada da praia, os poucos que por lá se encontravam a almoçar "deram por ele" e comentaram a sua presença.

De óculos escuros, chapéu de sol, uma mala e um saco térmico para refrescar os alimentos e as bebidas que levou para esta tarde de muito calor, o antigo jornalista ainda fez uma pequena paragem no café antes de rumar ao areal.

O antigo pivô foi dispensado da TVI em maio de 2018, pouco tempo depois de completar 70 anos

Aos 76 anos, Henrique Garcia é o exemplo perfeito da jovialidade, mantendo-se em excelente forma física e bronzeado, como sempre foi seu apanágio.

O antigo pivô foi dispensado da TVI em maio de 2018, pouco tempo depois de completar 70 anos e de contar com 18 anos de colaboração com a estação. *"O que se passou, nessa altura, foi um pouco inesperado. Não esperava que acontecesse assim"*, afirmou anos depois em conversa com a revista **TV 7 Dias**.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

Antes de rumar à praia onde retocou o bronze, Henrique Garcia parou numa esplanada.

JOSÉ CASTELO BRANCO GANHA NOVAS MEDIDAS DE COAÇÃO PARA EVITAR FUGA

QUERIA VOLTAR PARA A CASA DE NOVA IORQUE

Após o *socialite* anunciar intenção de voltar aos E.U.A, onde Betty Grafstein se encontra, o juiz obrigou-o a entregar passaportes e a efetuar apresentações semanais na Polícia da sua área de residência.

José Castelo Branco vai ter que entregar os passaportes (português, moçambicano e norte-americano) após a revisão das medidas de coação, no dia 21 de junho, aplicadas por suspeitas de violência doméstica exercida contra a mulher Betty Grafstein. Para além disso, o *socialite* vai passar a ter que se apresentar no posto policial da área de residência uma vez por semana e está proibido de contactar, por qualquer meio, com a vítima. De acordo com o **Correio da Manhã**, a decisão foi tomada devido ao perigo de fuga para os Estados Unidos, onde a joalheira, de 95 anos, se encontra a recuperar desde que saiu de Portugal com o filho, Roger Basile, onde esteve mais de um mês internada num hospital privado em Cascais. O **CM** adianta ainda que Betty constituiu-se como assistente no processo.

"Telefono para a Polícia e digo que mudaram a fechadura"

O *socialite*, de 61 anos, que já tirou a pulseira eletrónica, planeava viajar para Nova Iorque e ir para a casa onde vivia com a ainda mulher. Um áudio expondo as suas intenções foi tornado público no programa TVI – Em Cima da Hora, apresentado por Conceição Queiroz, um dia antes à alteração das medidas de coação. *"Ia para Nova Iorque"*, ouve-se Castelo Branco dizer. *"Para on-*

José Castelo Branco foi detido pela GNR, no dia 8 de maio, por suspeitas de violência doméstica

Após mais de um mês internada em Portugal, Betty Grafstein encontra-se a recuperar em Nova Iorque desde o dia 4 de junho

de? Achas que tens casa? Qual é a casa?", ouve-se ser questionado. *"Tenho. A casa onde eu vivo. Tu sabes lá da lei de Nova Iorque. A lei de Nova Iorque é completamente diferente da lei portuguesa"*, diz o antigo *marchant d'art*. *"José, estás separado dela. O que eu te estou a dizer é que até podes tentar entrar lá, mas o Roger já mudou a fechadura, certamente"*, ouve-se ainda. *"Não interessa! Mudou a fechadura, mas o prédio é obrigado a abrir-me a fechadura. Eu telefono para a Polícia e digo que mudaram a fechadura. Então, mas quem é o Roger? Com que direito?"*, acrescentou José Castelo Branco.

Cidadania em risco

Outra das preocupações do *marchant* prender-se-á ao risco de perder a sua cidadania americana. Escreve a revista **TV Guia** que, para Castelo Branco assegurar as vantagens da nacionalidade americana, este não pode estar ausente daquele país por mais de seis meses. A questão é que o *socialite* está em Portugal desde março, altura em que veio para o batizado da neta, e esta medida de coação põe em risco o cumprimento desse prazo, que terminará no final de agosto, início de setembro.

"Farto de ser julgado indecentemente"

Após a divulgação do áudio e alteração das medidas de coação, o *socialite* partilhou um vídeo no Instagram, a 24 de junho, onde se diz *"farto de ser julgado, de ser julgado indecentemente"*. *"Eu não fiz mal à minha Betty, não era ao fim de 30 anos que ela vinha com histórias"*, afirmou. *"São histórias da Marcella* [Fernandes]*, sim, que é uma invejosa e daquela apresentadora de cabelo encarnado, lá da TVI, uma moçambicana, Conceição Queiroz, e do filho, Roger* [Basile]*. E fizeram esta tramoia toda e mais o Pedro Pico"*, acusou. *"Eu não tenho medo de ninguém, porque quem não deve não teme"*, rematou.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: IMPALA e D.R.

Q FILHO DE BETTY REVELA QUE *"O CORPO [DA MÃE] ESTÁ A FALHAR"*

**Roger Basile deu novos detalhes acerca do estado de saúde da mãe ao programa TVI – *Em Cima da Hora*. *"Ela diz que se sente melhor. A mente dela está muito bem, muito atenta. É o corpo que está a falhar. Mas a mente dela está perfeita. Muitas vezes melhor do que a minha"*, afirmou. Betty Grafstein encontra-se a recuperar numa clínica de reabilitação em Nova Iorque, mas já tem a casa – que dividia com o *socialite* – preparada para o seu regresso. Além de ter mudado todas as fechaduras de casa e o *staff*, o empresário fez questão de comprar uma cama nova para a mãe. *"Fala-se de uma cama articulada que era uma coisa que não existia para ela ter mobilidade"*, disse.
Na mesma emissão do programa da TVI, a jornalista Conceição Queiroz divulgou ainda um áudio de joalheira a falar sobre os últimos momentos que viveu ao lado de José Castelo Branco. *"Sei que tenho de ter alguém que cuide de mim, mas tenho vergonha. Este é um fim terrível"*, ouve-se dizer a mulher de José Castelo Branco, em lágrimas. De seguida, fala da quantidade de vezes que se terá magoado na casa de banho do hotel onde o casal ficava alojado quando estava em Portugal. *"Foram demasiadas vezes e demasiadas doenças"*, atirou.**

MARIA CERQUEIRA GOMES
VAI TER SÉRIE DOCUMENTAL PRODUZIDA EM ESPANHA

"MARIA" MOSTRA BASTIDORES DA VIDA DA APRESENTADORA

Produzida pela produtora espanhola ¡HOLA! Media, este novo projeto vai abordar o lado mais privado da nortenha e focar-se na família, no amor e na carreira em televisão.

A vida profissional de Maria Cerqueira Gomes vai de "vento em popa". Com uma carreira consolidada na apresentação nacional, cada vez mais brilha além-fronteiras. Desde que começou a namorar com o famoso toureiro espanhol Cayetano Rivera, a comunicadora portuguesa ganhou um enorme destaque no país vizinho, o que gerou um enorme interesse pela ¡HOLA! Media, que decidiu fazer um documentário sobre a vida da apresentadora.

Disponível na TVI e na Prime Video em setembro, esta série, chamada *Maria*, promete mostrar aquilo que a apresentadora, sendo uma figura pública, sempre manteve mais resguardado. *"MARIA mostra o lado mais pessoal e desconhecido da vida da apresentadora, assim como a sua grande família de oito irmãos, a avó Dulce, por quem sente um carinho muito especial, as amigas de infância, a relação com Francisca, a filha mais velha, dando também a conhecer o filho mais novo, João"*, pode ler-se num documentário enviado à Imprensa.

Além da família, o documentário vai abordar um aspeto que gera muita curiosidade nos fãs e que se manteve, até agora, bastante resguardada. *"Apaixonada pelo toureiro espanhol Cayetano Rivera, no documentário Maria revela ainda como começou a relação, o que mais gosta no toureiro e se gostaria de ser mãe novamente."*

"Maria revela ainda o que mais gosta no toureiro e se gostaria de ser mãe"

Não menos importante, esta produção espanhola vai dar a conhecer um pouco dos bastidores da profissão da nortenha, através da opinião de figuras de destaque do canal de Queluz de Baixo. *"O projeto acompanha também de perto a carreira profissional da apresentadora na televisão, com testemunhos emocionantes dos colegas, desde Cristina Ferreira e Manuel Luís Goucha a Rúben Rua e Cláudio Ramos"*, finaliza o comunicado.

APOIO DOS COLEGAS A série conta com a participação de várias caras conhecidas da TVI, entre elas Cláudio Ramos e Cristina Ferreira.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA

Bárbara começou a namorar com João apenas alguns dias depois do cavaleiro ter terminado o relacionamento com Luciana Abreu

BÁRBARA NORTON DE MATOS ESTÁ SEPARADA DE JOÃO MOURA CAETANO

ROMANCE COM UM FIM ANUNCIADO

O namoro que começou no meio de um turbilhão de emoções, depois de Luciana Abreu ter colocado um ponto final na relação com o cavaleiro, não aguentou mentiras e pressões. João Moura Caetano tem tentado entrar em contacto com a "ex", mas Lucy não quer saber dele.

Bárbara Norton de Matos, de 44 anos, decidiu partilhar um vídeo nos *stories* da sua página de Instagram, na passada sexta-feira 21 de junho, a confirmar o fim do seu namoro com João Moura Caetano, colocando, assim, um ponto final nas especulações dos últimos tempos, que apontavam para uma crise na relação de ambos. "*Decidi acabar a minha relação com o João. Cada um segue o seu caminho e está tudo bem. Só estou aqui a dizer, porque esta relação teve uns contornos mediáticos horríveis e muito estranhos* [...] *Os namoros servem para isto, para as pessoas se conhecerem, e chego à conclusão de que não estamos alinhados*", referiu a atriz. No entanto, o cavaleiro, de 40 anos, apresentou uma versão diferente do sucedido. E, também num vídeo partilhado nas redes socais deu a entender que a relação terminou por vontade dos dois. *"Tivemos uma conversa por telefone e percebemos que queríamos os dois a mesma coisa, que queríamos terminar. E assim foi. Fizemo-lo com toda a calma e todo o respeito do mundo, toda a educação. Fica uma ótima impressão, pelo menos da minha parte. E uma amizade. E várias amizades que eu fiz durante este namoro, nomeadamente com a família da Bárbara e amigos."*

Recorde-se que a relação entre a atriz e o cavaleiro começou de forma atribulada logo após o fim do namoro de João Moura Caetano com Luciana Abreu, em novembro do ano passado, numa altura em que ambos até já falavam em casamento. E, segundo Léo Caeiro, terá sido esta questão de sentimentos ainda mal resolvidos entre João Moura Caetano e Lucy que poderá ter ditado o fim do namoro com Bárbara. No programa **Manhã CM**, da CMTV, o comentador revelou que o toureiro andava a enviar mensagens a Luciana Abreu. *"A Luciana nem para tapete de casa queria o João. É a realidade. Eu sei que o João, e posso aqui confidenciar, para além de tentar entrar em contacto com a Luciana por vários meios, e não é só para saber das afilhadas, liga inclusive para sítios onde a Luciana vai estar para saber da Luciana. Portanto, conseguimos aqui perceber os contornos da situação"*, contou Léo Caeiro.

A atriz refere que foi ela quem decidiu acabar a relação com o cavaleiro, mas segundo este terminou por vontade dos dois

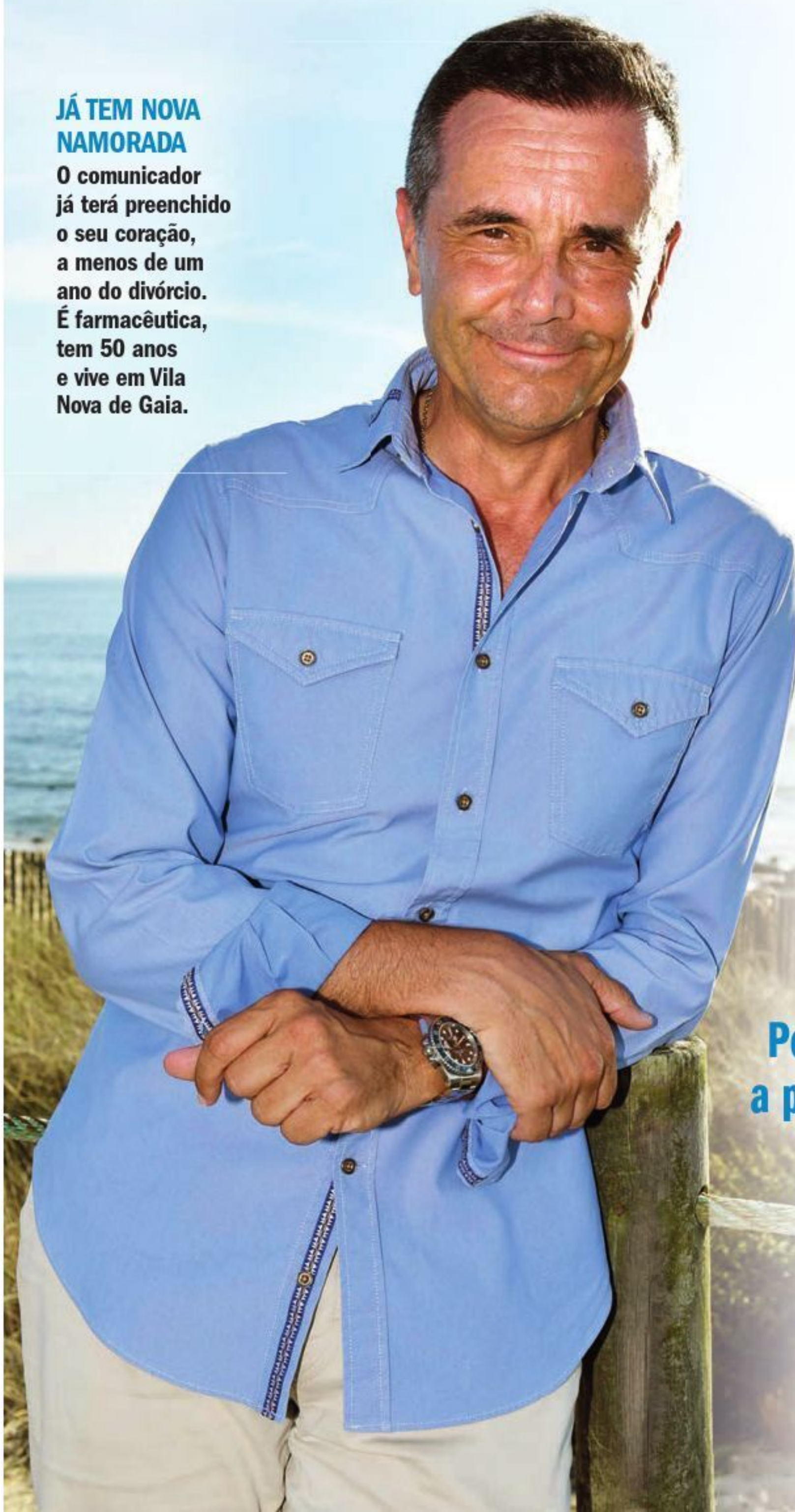
Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: D.R.

JORGE GABRIEL ESVAZIOU CONTA BANCÁRIA CONJUNTA COM FILIPA GAMEIRO ANTES DO DIVÓRCIO

DEIXOU EX-MULHER A ZEROS

O apresentador foi casado com Filipa Gameiro durante 23 anos. O divórcio foi anunciado em agosto de 2023

Segundo uma fonte próxima da ex-mulher do comunicador, Filipa teve de recorrer a amigos, quando ainda eram casados, porque o apresentador deixou-a e aos filhos mais velhos sem dinheiro.

JÁ TEM NOVA NAMORADA
O comunicador já terá preenchido o seu coração, a menos de um ano do divórcio. É farmacêutica, tem 50 anos e vive em Vila Nova de Gaia.

Jorge Gabriel e Filipa Gameiro colocaram um ponto final no casamento de 23 anos a 8 de setembro de 2023. Um divórcio que continua polémico e a dar que falar pelos detalhes que continuam a surgir. Mais recentemente, o **Correio da Manhã** divulgou que a ex-mulher do apresentador já se tinha tentado separar há alguns anos, mas sempre encontrou resistência por parte do rosto da RTP1 e que, ainda antes da separação, Jorge Gabriel chegou mesmo a esvaziar a conta bancária que os dois tinham em comum.

Com a conta a zeros, a mulher teve de pedir ajuda de alguns amigos próximos, dado que o comunicador apenas foi dando um valor definido por si a Pedro, de sete anos, o filho mais novo em comum com Filipa. Um dos amigos a quem a ex-mulher recorreu contou à revista **Vidas** que, ainda em 2023, antes da separação, os filhos recusaram-se a passar férias com o pai na ilha do Porto Santo. De acordo com a mesma fonte, o apresentador da **Praça da Alegria** ficou, sozinho, na casa de férias e os filhos, Mariana, de 23 anos, Madalena, de 21 e Pedro, ficaram alojados num hotel.

No final desse verão, em agosto de 2023, começaram os boatos de que o casamento do apresentador teria chegado ao fim, rumores depois confirmados pelo próprio, através de um comunicado, em que deu a entender que o fim da relação tinha sido uma decisão conjunta. Filipa rapidamente desmentiu o ex-marido, garantindo que a decisão de romper foi tomada *"unilateralmente"* por si, *"após vários anos de muitas tentativas"*. Posteriormente, o ex-casal chegou a ir a Tribunal, depois de Filipa processar o apresentador, dado que, alegadamente, não respondeu aos pedidos para proceder à partilha dos bens durante seis meses.

Entretanto, o comunicador parece ter reencontrado o amor. De acordo com a revista **TV Guia**, a nova namorada de Jorge Gabriel chama-se Sandra Manuela Pinto, tem 50 anos, é técnica de farmácia e vive em Vila Nova de Gaia. O apresentador aproveitou o jantar onde celebrou o 56.º aniversário para apresentá-la aos amigos, no dia 2 de junho, embora tenha feito anos a 29 de maio. De acordo com a **Vidas**, apenas o filho mais velho do apresentador, Duarte, de 31 anos, esteve presente no jantar, sendo que os mais novos não sabiam deste encontro, o que pode indicar um mal-estar entre os filhos mais novos e o pai.

Pouco antes do divórcio, os filhos recusaram-se a passar férias com o pai na ilha do Porto Santo.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA

ANA LÚCIA MATOS
A NOVA VIDA APÓS ACUSAÇÃO DE FRAUDE E PRISÃO DO MARIDO

COMO ELA PAGA AS CONTAS E SUSTENTA OS DOIS FILHOS

A antiga apresentadora vive agora uma vida modesta e esforça-se para sustentar os dois filhos menores, enquanto aguarda julgamento pelo crime de branqueamento de capitais e tem o marido preso.

PROFESSORA DE *YOGA*
A ex-modelo, de 37 anos, é agora professora de *yoga*. Dá aulas na praia da Fonte da Telha e na escola dos filhos

OS FILHOS "*ESTÃO ÓTIMOS*"
Ana Lúcia aguarda julgamento em liberdade e está focada no bem-estar dos filhos William, de dois anos, e Alice, de quatro

Ana Lúcia Matos perdeu a vida de luxo que levava quando, em novembro de 2022, foi detida, juntamente com o marido, Max Cardoso, por suspeita de fraude fiscal. A antiga apresentadora de televisão saiu em liberdade, mas está acusada de branqueamento de capitais e aguarda julgamento. Já o companheiro está preso numa cadeia no Porto e é apontado como o cabecilha de uma rede criminosa que terá lesado o Estado português em mais de 80 milhões de euros. Enquanto aguarda a decisão do Tribunal, Ana Lúcia "arregaçou" as mangas e arranjou forças para cuidar dos dois filhos do casal: William, de dois anos, e Alice, de quatro.

Sem a vida faustosa que levava antes deste escândalo ter rebentado, entre viagens pelo Mundo, carros topo de gama e roupas de marcas exclusivas, a também ex-modelo foi forçada a mudar de vida e a arranjar trabalho para sustentar as crianças. E foi na meditação e no *yoga* que encontrou o seu caminho: tornou-se professora de *yoga* e dá aulas duas vezes por semana na praia da Fonte da Telha, na Margem Sul, através do espaço Aqua Fitness. Nas redes sociais, a antiga apresentadora tem partilhado, ainda que timidamente, o seu novo trabalho, mostrando que está a tentar dar a volta por cima.

Em entrevista ao *site* **Selfie**, Ana Lúcia garante que os filhos "*estão ótimos*". "*Eles têm vindo a acompanhar-me e já começam a sentir os benefícios do yoga, já fazem algumas posturas e é muito engraçado vê-los a praticar. Tenho tido a oportunidade de dar aulas também aos mais pequeninos na escola dos meus filhos e é uma grande bênção*", começou por dizer.

"Levei um grande abanão"

Foi no *yoga* que Ana Lúcia Matos se refugiou para gerir tudo o que aconteceu na sua vida no último ano e meio. "*O yoga e a meditação aparecem numa fase de cura, de autodesenvolvimento. Acabou por ser a minha tábua de salvação, depois de ter passado por uma experiência traumática. Já tinha passado por traumas na minha infância, que deixaram feridas e, quando essas feridas não estão curadas, porque quando somos crianças não temos capacidade para isso, a vida faz com que se repitam padrões, situações e relações. E isto acontece porquê? Para aprendermos a lição. Ou seja, como não nos curámos no passado, a vida repete certas e determinadas situações que são o gatilho para despertar a mesma dor, o trauma e o sofrimento. Então, isto foi uma aprendizagem, no meio de uma fase em que levei um grande abanão. Tive de mergulhar de tal forma em mim, tão fundo, tão fundo, que me apaixonei pelo yoga e acabei por virar professora*", explicou.

"Foi a minha tábua de salvação, depois de ter passado por uma experiência traumática"

Ana Lúcia sempre disse desconhecer de onde provinham os rendimentos avultados do marido, ainda que na acusação tenha ficado assente o contrário. "*A arguida tinha plena consciência de que Max Cardoso não desenvolvia qualquer atividade remunerada; tinha noção de que o arguido não apresentava declarações de rendimento em qualquer país da União Europeia ou fora dela*", lê-se na acusação. Em abril passado, o juiz de instrução responsável pelo caso decidiu separar a ex-apresentadora (acusada de um crime de branqueamento de capitais) da rede criminosa e não a julgar com os 26 arguidos (nos quais está o seu marido, tido como cabecilha) alegadamente envolvidos no esquema de fraude, por acreditar que esta não terá tido envolvimento direto no esquema.

Max Cardoso estará a colaborar com a Justiça. Três meses após ser detido, terá revelado alguns detalhes sobre a operação criminosa em que estaria envolvido e na qual se estimava lucrar entre 1,5 milhões e dois milhões de euros. Para ludibriar as autoridades, os arguidos faziam o dinheiro circular em várias contas bancárias, sendo que muitas vezes as comissões eram pagas através da oferta de bens de luxo, como relógios e roupa.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: IMPALA E D.R.

FAMOSOS DÃO AS BOAS-VINDAS AO VERÃO EM PLENA FORMA FÍSICA

ELES FAZEM SUBIR A TEMPERATURA

O mês de junho ficou marcado pelo calor e os nossos famosos aproveitaram o sol para incendiarem as redes sociais com fotografias em que mostram os abdominais... e as excelentes vistas de cortar a respiração a qualquer fã!

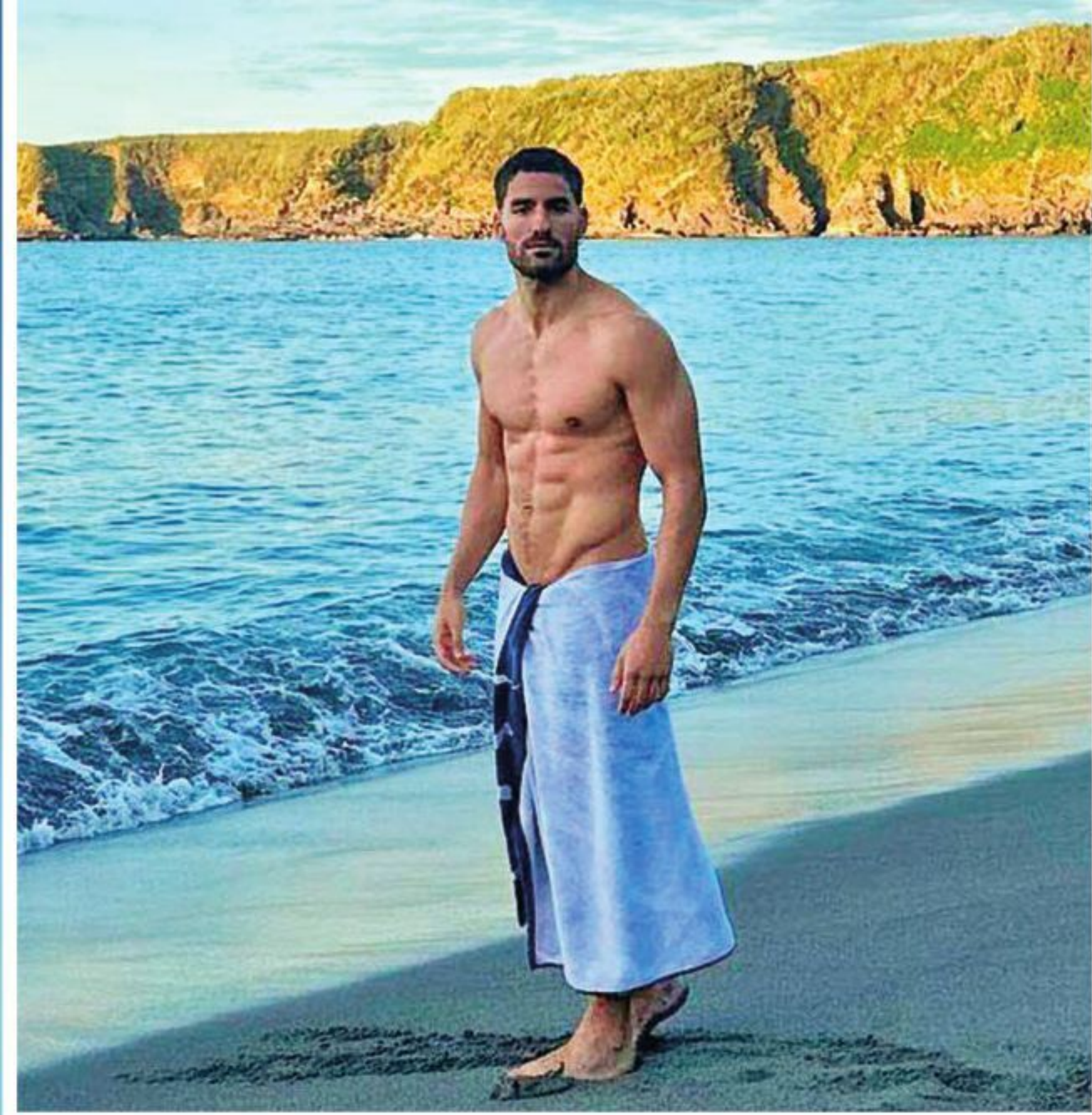
O bom tempo já chegou e, com ele, vieram os dias mais longos, o sol e o calor que convida a ir para a praia. Nas redes sociais, são vários os famosos que partilham fotografias a mostrar o corpo, seja na praia, na piscina ou até em paisagens naturais encantadoras. E o que realmente chama à atenção das fãs destes "gatos" é a excelente forma física que exibem nesses mesmos registos fotográficos. Ao longo do mês de junho – o primeiro do verão – os galãs das novelas, os ídolos do mundo artístico e os craques do futebol mostraram os músculos definidos e aqueceram as redes sociais. A *NOVA GENTE* reuniu alguns exemplos e mostra-lhe porque é que estes são alguns dos homens mais cobiçados do nosso país!

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

Cristiano Ronaldo

Terminada a época desportiva no Al Nassr, e antes de embarcar para o Euro 2024, CR7 aproveitou para desfrutar de uns dias de descanso, na companhia da família (Georgina Rodríguez e os filhos: Cristianinho, Eva, Mateo, Alana Martina e Bella Esmeralda), nas praias paradisíacas do Dubai. Não é segredo para ninguém que o capitão da Seleção Nacional é muito focado na sua forma física e, desta vez, voltou a mostrar o corpo esculpido, aos 39 anos. Os elogios não foram poucos!

Pedro Barroso

O ator, de 38 anos, tem estado afastado do pequeno ecrã, mas continua a ser um dos homens mais cobiçados do nosso país. Recentemente, partilhou uma fotografia em que surge em tronco nu, na praia, e as seguidoras ficaram rendidas à sua sensualidade. Pedro Barroso mostra o seu lado mais *sexy* e prova que continua em excelente forma física.

José Condessa

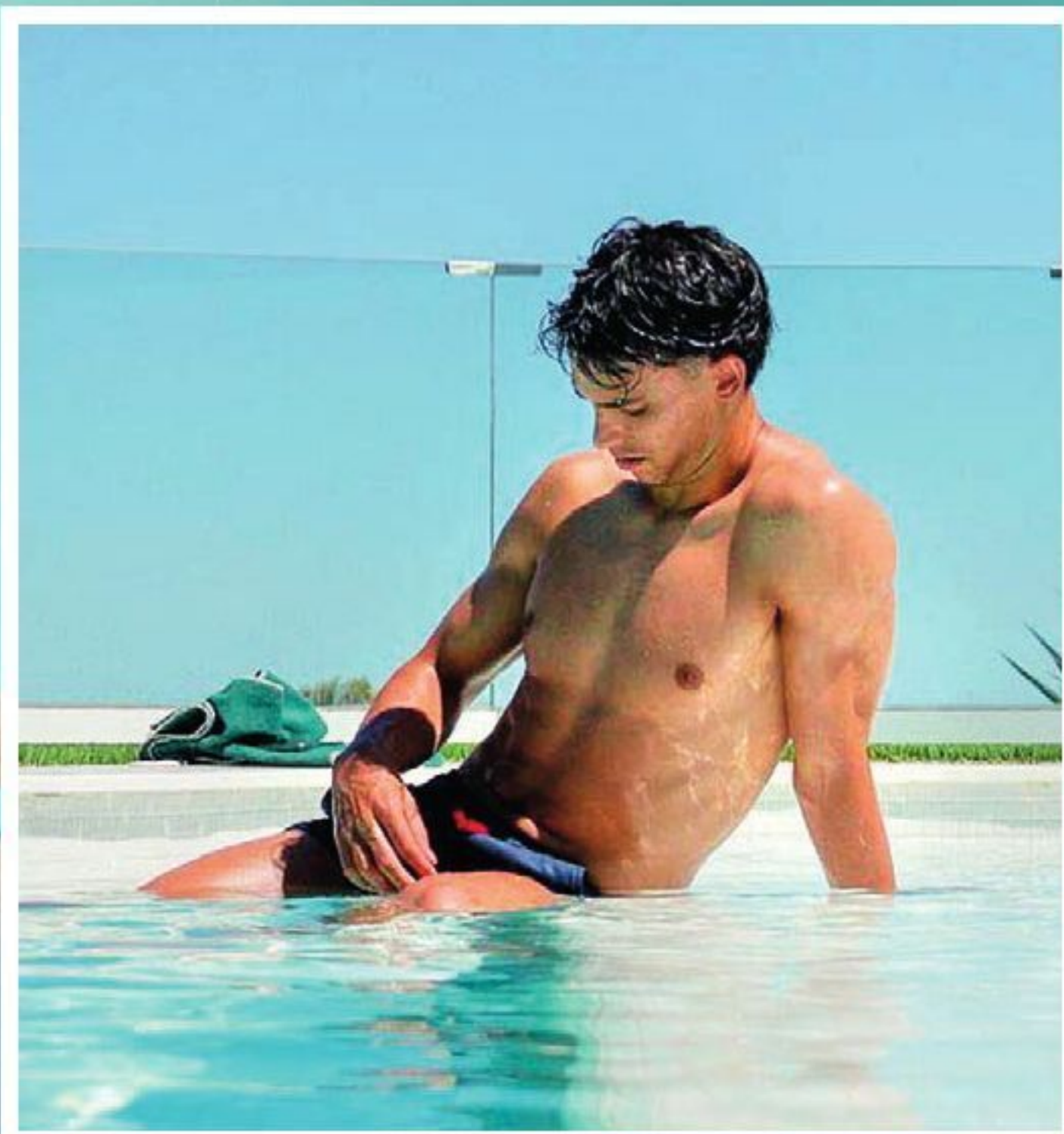
É o homem do momento e também já faz furor no estrangeiro! José Condessa, de 27 anos, é um verdadeiro Deus Grego e, apesar de estar nos Açores em trabalho (a gravar a nova temporada de *Rabo de Peixe*, da Netflix), tem aproveitado para dar uns mergulhos e as fotos em que surge em tronco nu estão a incendiar a Internet!

Diogo Amaral

O ator não precisa de exibir muito para ser altamente elogiado pelas fãs. Os seus olhos azuis encantam qualquer uma, mas, recentemente, Diogo Amaral, de 42 anos, esteve no Brasil com Jessica Athayde e publicou algumas fotografias em que provou estar em forma! O ator que dá vida a *Marco*, na novela *Cacau*, da TVI, exibiu os abdominais e deixou as fãs a suspirar.

A mostrar os abdominais e o lado mais *sexy*: é assim que os famosos se apresentam no início da época balnear

Duarte Gomes

Foi pai da pequena Amélia há quase dois anos (fruto do amor que o une a Filipa Nascimento), mas isso não o fez desleixar-se na imagem. Aos 38 anos, Duarte Gomes é considerado um papá *sexy* e provou-o durante uma escapadinha familiar que fez recentemente até Évora. Nas redes sociais, publicou fotos que comprovam que se mantém em forma.

João Félix

Tal como Cristiano Ronaldo, também o jovem craque do Barcelona aproveitou a pausa entre o fim da época desportiva e o início do Campeonato Europeu de Seleções para desfrutar de umas miniférias. A trabalhar para o bronze, João Félix, de 24 anos, mostrou-se na piscina com uns amigos e o público feminino ficou rendido. *"A estrela mais brilhante"*, *"Que gato"*, *"Fico louca"*, pode ler-se nos comentários.

Ruben Rua

O apresentador da TVI aproveitou uns dias de descanso para ir até Ibiza, em Espanha, e para se bronzear e aproveitar as águas quentinhas das ilhas Baleares, na companhia da namorada, Kim Nader. O também modelo, de 37 anos, voltou a exibir o corpo definido e não faltaram os elogios à sua excelente forma física.

Pedro Carvalho

Trocou Portugal pelo Brasil e já é um galã em ambos os países. Recentemente, o ator, de 38 anos, esteve na Tailândia a aproveitar o calor e as paisagens paradisíacas, mas foram os seus músculos que mais chamaram à atenção do público feminino!

Isaac Alfaiate

Aos 35 anos, o ator de *Festa é Festa*, da TVI, continua ser um dos homens mais cobiçados de Portugal. Nas redes sociais, são várias as fotografias que partilha em que exibe o corpo esculpido (fruto do estilo de vida saudável que leva) e, recentemente, publicou algumas fotografias numa cascata, em Sintra, que levaram as fãs à loucura. ***"Oh meu Deus!"***, ***"Que bela paisagem"***, ***"Que bonitão"***, ***"O Tarzan existe?"***, ***"Que delícia"***, pode ler-se nos comentários daquela publicação.

Lourenço Ortigão

A aproveitar as férias e o calor na companhia da família (da namorada, Kelly Bailey, e do filho de ambos, Vicente Blue), o ator, de 34 anos, aproveitou para pescar e foi a companheira quem captou o momento. Nas redes sociais, surgiram vários elogios ao corpo *fit* que Lourenço Ortigão – que regressou recentemente à antena da SIC – mantém!

Bruno Cabrerizo

Aos 44 anos, o ator brasileiro continua a fazer inveja a muitos jovens de 20 e 30 anos. Recentemente, Bruno Cabrerizo esteve de férias no Algarve e partilhou, no Instagram, algumas fotografias a aproveitar a enorme piscina do hotel em que ficou alojado, em Portimão. As fãs ficaram rendidas ao seu charme... e à sua sensualidade! É um verdadeiro galã!

LINHA DE CINTURA

D-TOX™

PERCA 1 A 2 TAMANHOS

3 EM 1

DIMINUIÇÃO DA GORDURA ABDOMINAL
—
DESINTOXICAÇÃO
—
PERDA DE PESO

120
COMPRIMIDOS

Saiba mais

30days.pt

Disponível em Farmácias e Espaços de Saúde

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.

A barriga de Rita já se nota e a futura mãe de dois diz que está maior do que na primeira gravidez

RITA PEREIRA PREPARA-SE PARA SER MÃE PELA SEGUNDA VEZ

A atriz e o companheiro Guillaume Lalung

"A BARRIGA ESTÁ A CRESCER RAPIDAMENTE"

A atriz surpreendeu tudo e todos ao revelar que está grávida. O filho, Lonô, ficou muito contente com a novidade e até já há nome escolhido para o bebé.

Rita Pereira está a viver uma fase muito feliz! A atriz, de 42 anos, anunciou na passada sexta-feira, 21 de junho, que está grávida e, no último dia do Rock in Rio Lisboa, fez algumas revelações sobre a gravidez. *"É impossível ter sido mais tranquila do que a primeira. É tudo muito idêntico. Noto é que a barriga está a crescer um bocadinho mais rapidamente"*, começou por contar aos jornalistas.

Lonô, o filho mais velho da atriz, ficou radiante com a ideia de ter mais um irmão. *"Ele é muito sensível. A manhã dele agora é sempre passada a dizer 'bom dia' ao bebé. Ele não pedia um irmão, mas ficou muito feliz por ser agora, lá em casa, o mano mais velho. Está muito feliz"*, adiantou.

Na mesma conversa, Rita Pereira reconheceu que se sente *"privilegiada"*. *"Tenho muitas amigas que têm essa dificuldade* (de engravidar)*. Sou muito grata por ter acontecido de uma maneira simples e, ao mesmo tempo, até rápida"*, *confidenciou.* Sobre o nome escolhido para o bebé, a estrela da TVI garantiu que *"já está escolhido"* e, mais uma vez, vai ser um nome fora do comum. *"É aquele nome que ninguém vai conseguir dizer, no início, e que, após dois meses, toda a gente vai conseguir dizer, sem problemas. Tal como aconteceu com o Lonô"*, completou.

Note-se que ambos os filhos de Rita Pereira são fruto do amor que a une a Guillaume Lalung, que também acompanhou a atriz ao maior festival de música do País.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: HELENA MORAIS

IVO LUCAS E JOANA AGUIAR
FORAM JUNTOS AO ÚLTIMO DIA DE ROCK IN RIO

DISCRETOS, MAS MUITO CÚMPLICES

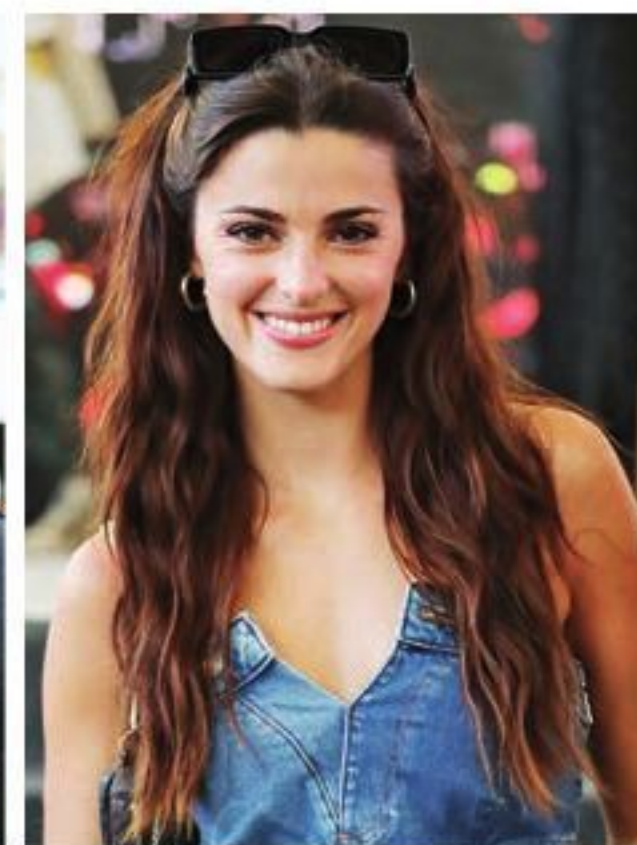
Posaram individualmente para os fotógrafos, mas foram apanhados pela lente da **NOVA GENTE** em clima de grande proximidade. O casal está junto desde 2022, mas não assume a relação publicamente.

Os rumores sobre o romance entre Ivo Lucas e Joana Aguiar surgiram em 2022, mas, até ao momento, nenhum dos dois confirmou a relação publicamente. No entanto, os atores já partilharam nas redes sociais várias imagens que levantaram suspeitas e, no último dia do Rock in Rio Lisboa (a 23 de junho) foram fotografados pela **NOVA GENTE** num clima bastante cúmplice.

Nas fotografias, Joana Aguiar e Ivo Lucas surgem a conversar muito próximos um do outro e a atriz aproveitou ainda para segredar algo ao ouvido do companheiro. Depois, posaram individualmente para os fotógrafos presentes naquele festival, mas sempre muito sorridentes.

Note-se que o casalinho aproximou-se durante as gravações da novela **Amor Amor**, da SIC, onde chegaram mesmo a fazer par romântico. Depois da morte de Sara Carreira, num trágico acidente de viação que também envolveu Ivo Lucas (que era namorado da jovem cantora), Joana Aguiar foi um grande apoio para o ator, que para além de ter perdido a namorada, viu-se também envolvido num complexo processo em Tribunal, que continua por resolver. O jovem foi considerado culpado por efetuar uma condução descuidada no fatídico dia do acidente que vitimou a filha de Tony Carreira, que ocorreu no dia 5 de dezembro de 2020, na A1, na zona de Santarém. Ivo e Sara seguiam no mesmo carro.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: HELENA MORAIS

Os atores aproximaram-se durante as gravações de uma novela da SIC e acabaram por se apaixonar

INSEPARÁVEIS
Apesar de continuarem sem assumir o amor que os une, Ivo e Joana não se separam um do outro

Laura Figueiredo e Mickael Carreira

Cláudia Vieira apostou num vestido acetinado

Sofia Ribeiro aderiu à moda das rendas e das botas altas

ROCK IN RIO LISBOA INVADIDO POR CORES, BRILHOS E MUITAS TRANSPARÊNCIAS!

OS *LOOKS* COM MAIS PINTA!

O segundo e último fim de semana do festival levou milhares de pessoas até ao Parque Tejo. Os famosos voltaram a surpreender com os visuais festivaleiros que escolheram para se despedirem em grande da Cidade do Rock, que regressa em 2026.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: HELENA MORAIS

Carolina Patrocínio apostou num *look* coordenado

Marta Melro usou calças de ganga com transparências

Andreia Rodrigues apostou num *look* simples

O branco e o preto estiveram em destaque no Rock in Rio

Maria Domínguez usou um top muito ousado

Olívia Ortiz foi em modo *cow girl*

DE 28 DE JUNHO A 12 DE JULHO DE 2024

CRIE O SEU *LOOK* COM AS NOSSAS MALAS!

Totalmente artesanais, as malas e os acessórios feitos à mão, da Karmin Artes, carregam consigo o cuidado e a dedicação da sua criadora.

NA PRÓXIMA SEMANA

PORTA-MOEDAS

8 LARG. X 10 ALT. (CM)

€ 22,50

~~€ 24,60~~

RESERVE JÁ NO SEU PONTO DE VENDA

12 DE JULHO

MALA

23 LARG. X 14 ALT. X 6 PROF. (CM)

€ 32,50

~~€ 43~~

KARMIN

Limitado ao *stock* existente.

Ação em opção de compra com a revista *NOVA GENTE*. Duração: De 28/06 a 12/07/2024. Preço unitário: € 27,50, € 22,50 e € 32,50. Venda em paralelo.

MARIA DE VASCONCELOS
CONTA TUDO SOBRE NOVOS TEMAS DAS *CANÇÕES DA MARIA*

"O MEU OBJETIVO É FACILITAR A APRENDIZAGEM"

Doze anos depois de terem sido apresentadas ao grande público as primeiras canções didáticas, que se tornaram um sucesso, a artista, juntamente com o marido, Matias, e as duas filhas, Mathilde e Manon, está de regresso e promete ensinar enquanto canta.

Porquê a decisão de lançar novos temas?

Então, as **Canções da Maria** são a matéria da escola. E depois de termos feito o primeiro e o segundo álbuns sobre a matéria da escola primária – Língua Portuguesa, Matemática e Estudo do Meio –, eu propus-me a fazer o **Especial História de Portugal**. Também escrevi, na mesma altura, uma série de canções sobre o **Especial Corpo Humano**, que já estava programado há uma série de anos, mas que só foi lançado agora. É também matéria da escola, para além de ser também, e eu nunca tinha pensado nisto ao longo destes mais de 12 anos, cultura geral, porque são coisas giras, que é bom toda a gente saber. São coisas relativamente simples, que se aprendem realmente na escola, e que muitos de nós vamos esquecendo ao longo da vida e que nos dão jeito para muitas outras coisas. E o corpo humano, sendo eu médica, também era uma coisa que eu queria muito fazer. E que é sempre muito giro saber, eu acho que todos nós, sejamos de Ciências ou não, temos sempre alguma curiosidade no que diz respeito às Ciências, como é que o mundo funciona, como é que nós funcionamos, como é que é o nosso corpo, e portanto tudo isso contribuiu para esta decisão.

São quantas canções, ao todo?

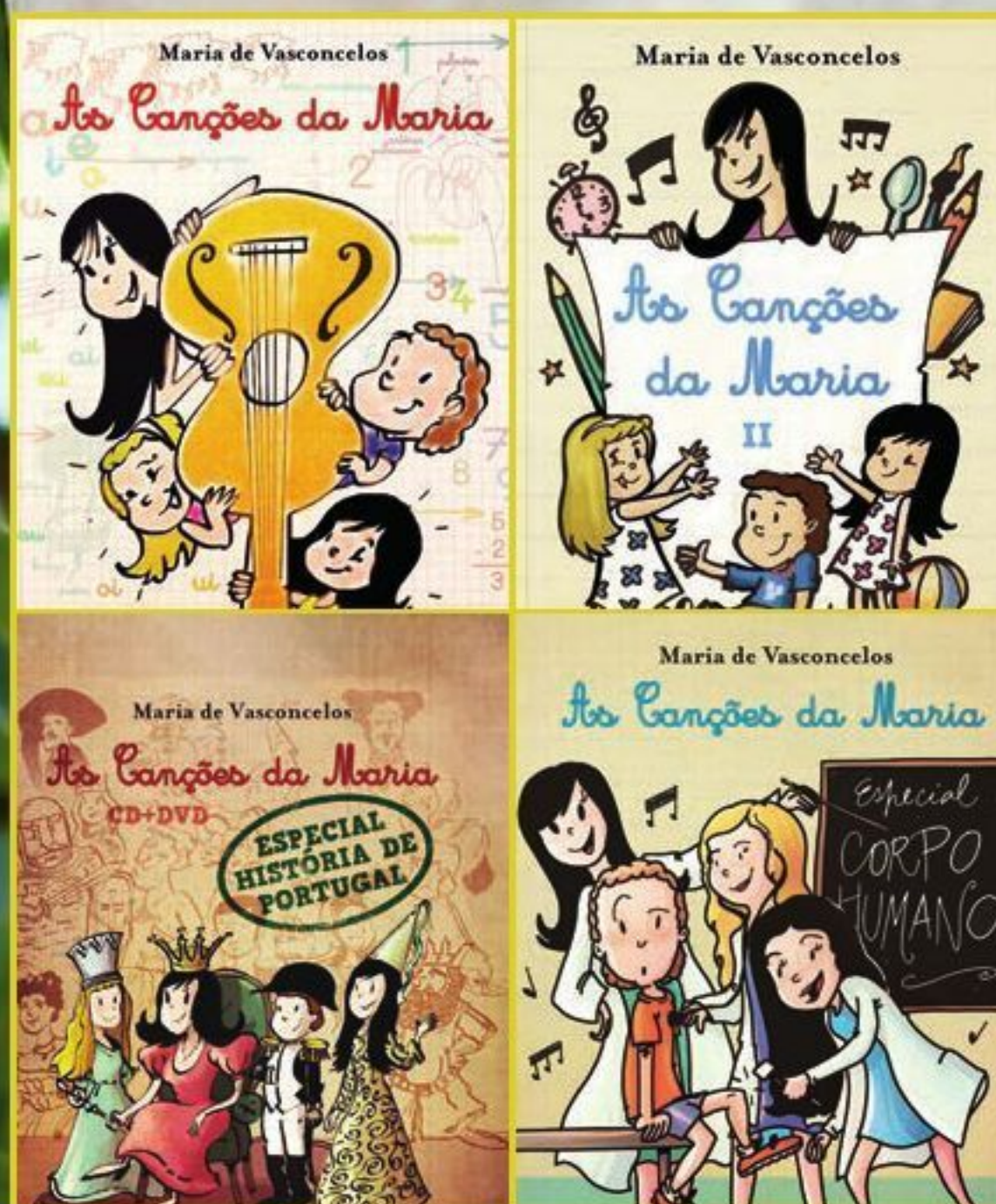
São 13, mas são 27 vídeos, porque há uma série de explicações para que tudo fique coeso. Já no **Especial História de Portugal** era assim. Elas faziam a passagem entre as várias canções, que cantavam e contavam vários períodos e vários acontecimentos da História de Portugal, desde os nomes, desde a Pré-História até à Implantação da República. Neste caso, basicamente, começámos por uma ponta do corpo humano e acabámos na outra. E é isso que elas fazem, portanto há vários vídeos explicativos, com coisas que nem todas estão nas canções.

"O Especial Corpo Humano *já estava programado há uma série de anos. É também matéria da escola"*, revela Maria

UM PROJETO FAMILIAR Maria começou a fazer as canções quando as filhas estavam na escola. Ao decidir gravar e divulgar os temas, este tornou-se um projeto de família.

Sempre gostou de fazer este tipo de canções didáticas para um público mais infantil. Porquê para este público?

Não é que eu sempre tenha gostado de fazer isto. Isto começou tudo há mais de 12 anos, ou melhor, isto começou antes disso, quando eu era menina. Eu vinha da escola e estudava a matéria a cantar, porque me facilitava a aprendizagem e memorizava mais depressa. Depois fiz o mesmo na faculdade, e apresentei trabalhos a cantar. E quando as minhas filhas foram para a escola, muito pequeninas ainda, na altura a Mathilde tinha quatro anos, chegou num dia a casa a dizer que tinham falado sobre os planetas. Eu fiz-lhe uma canção sobre os planetas e depois, no ano a seguir, fui lá cantar à sala. Perguntei-lhe o que estavam a fazer e já naquela altura, aos cinco anos, estavam a falar sobre o corpo humano. Então eu fiz algumas canções sobre o corpo humano e fui lá cantar à salinha dela. E toda a gente me disse: "*Devias gravar isto*". Eu já tinha

CANÇÕES DE SUCESSO
O primeiro álbum das *Canções da Maria* saiu há 12 anos. Todos os temas estão relacionados com matéria da escola e cultura geral e tornaram-se um sucesso, principalmente entre as crianças.

editado uns anos antes um álbum de originais que não tinha a ver, obviamente, com canções didáticas nem com o público infantil. E pronto, já tinha feito uma série de coisas na minha vida e não liguei muito. "*Ah, sim, talvez, um dia!*"

Ou seja, as pessoas da escola da sua filha foram o primeiro público?

Quando finalmente a Mathilde vai para o primeiro ano e a Manon, dois anos mais nova, começa a aprender com a irmã, a Mathilde fez-lhe uma canção sobre os ditongos, que ela cantou na escola, na sala. A professora ficou encantada com a canção. Foi às salinhas todas do primeiro ano, foi à diretora, a diretora pô-la a cantar com uma amiga num coro infantil da primária, para os pais todos saberem. Naquele dia, quando a fui buscar, toda a gente falava sobre o assunto. Havia uma exaltação tão grande na escola, que eu comecei a pensar "meu Deus, se calhar eu devia mesmo pôr isto para fora das portas da minha casa". E, portanto, foi sempre com este objetivo. Ou seja, eu não faço canções para as crianças, eu faço canções para a escola. Como são as crianças que andam na escola, é claro que isto é o público infantil. Mas são canções em que qualquer pessoa pode aprender. Porque são canções que têm a matéria da escola. Eu sigo os manuais. Portanto, tudo isto é o que eu aprendi. Recebemos, muitas vezes, fotografias de testes e de questionários, em que os miúdos se saem muito bem, e que nos agradecem pelas canções. Nós também agradecemos, porque é maravilhoso saber isto. É giro aprender assim, é lúdico, e ainda sobra tempo para brincar, sobra tempo para outras coisas, porque é mais rápido aprender desta maneira.

Ou seja, é muito gratificante conseguir dar essa ajuda...

Isto é maravilhoso. Os professores também nos dizem que é mais fácil e que, lá está, sobra mais tempo até para explorar outras coisas e ensinar outras coisas que de outra forma não conseguiriam. Portanto, quando me perguntam se eu sempre tive a inclinação para fazer canções para os mais pequenos, não. Eu faço canções a torto e a direito,

seja lá qual for o tema. O meu objetivo é facilitar a aprendizagem. E outra coisa que eu descobri ao longo dos anos é a estimular a curiosidade e a vontade de aprender. Isto é uma coisa maravilhosa. Porque estudar pode ser uma grande necessidade, porque precisa de um esforço. E temos avaliações e testes em que somos avaliados. É uma coisa horrível. Mas aprender... aprender é maravilhoso. Saber é maravilhoso e de facto não ocupa lugar. Isso dá-nos uma bagagem para a vida. E é maravilhoso, por exemplo, ouvir as minhas filhas dizerem isso. Realmente isto foi e continua a ser muito importante para elas desse ponto de vista. E elas acabam, às vezes, por saber um monte de coisas que gente muito mais velha do que elas não faz ideia. Graças também às **Canções da Maria**.

ma de nós ligarmos o hemisfério esquerdo também, onde está toda aquela parte cognitiva de conhecimento, esta parte criativa do cantar. E quando usamos os dois, a memorização é muito mais fácil.

Dizia que fazia canções em pequenina. O lado artístico em si, então, já surgiu bastante cedo...

Sempre fui artista, desde pequenina, sempre toquei uma série de instrumentos. Toquei em orquestras, toquei num conservatório. Fui manequim, trabalhei na rádio, na televisão, fiz muita coisa deste lado mais artístico. Mas foi sempre em paralelo e ao mesmo tempo que os meus estudos. Claro que, ao fim de algum tempo, a gente vai buscar, mesmo inconscientemente, ferramentas a um lado e a outro para ir vivendo bem, não é? E para ir vivendo

"Os pais contam-nos que os filhos pedem para andar a correr Portugal, para conhecerem os lugares históricos"

E o *feedback* dos pais, como tem sido?

Os pais contam-nos que os filhos pedem para andar a correr Portugal, para conhecerem os lugares históricos, os palácios, os túmulos dos reis, os sítios onde aconteceram determinadas batalhas. E que querem ver, que querem saber e que vão à procura noutros livros. E é maravilhoso. Os próprios pais saberem as canções de cor e dizerem-nos: "*Bem, eu não sabia nada de História de Portugal e aprendi imensas coisas*". Isto é tão bom, e eu sinto-me tão orgulhosa deste projeto familiar... E isso, claro, contribui para o facto de eu querer fazer mais canções.

Mas de que forma é que a sua formação em Psiquiatria contribuiu para a vertente artística e para esta tentativa de ensinar através das canções?

Não faço a melhor ideia [risos]. Posso pôr-me aqui a extrapolar e dizer coisas giras e bonitas e assertivas. Mas, francamente, eu acho que sou o que sou. Eu sou médica e sou artista. E por ser médica e ser artista, as duas coisas entrelaçam-se e contribuem cada uma para um lado e para o outro para a pessoa que eu sou. Eu acho que isto tem muito mais a ver com a minha personalidade, com a minha forma de estar na vida, com os meus valores, com as minhas características, do que propriamente pelo facto de eu ser psiquiatra de um lado e artista do outro. São coisas que se complementam. É claro que nós, eu digo muitas vezes isto, temos dois hemisférios cerebrais, o esquerdo e o direito. O esquerdo é um hemisfério da lógica, da aritmética, do pragmatismo, enquanto o hemisfério direito é um hemisfério que tem a ver com a criatividade, a parte artística, as emoções. Por isso é que as **Canções da Maria** funcionam tão bem, porque são a cantar. Porque é uma for-

da forma mais feliz possível, para ir se adaptando às circunstâncias.

A Maria é cantora, é compositora, é médica, já teve um programa de rádio, já foi manequim. O que é que lhe falta ser?

Não sei. Eu sou uma pessoa agradecida. Acho que sou agradecida desde que me lembro. Por todas as coisas que me vão acontecendo e que vou fazendo acontecer. Portanto, eu sou uma privilegiada por ter a família que tenho, por ter tido as oportunidades que tenho tido ao longo da vida, por viver onde vivo, por ter o frigorífico com comida, por ter trabalho. Eu sou uma privilegiada. Portanto, eu sou agradecida. E mesmo que haja muitas coisas complicadas que nos vão acontecendo, e eu já tive muitas coisas muito complicadas que me têm acontecido, o balanço é sempre positivo. Os amigos são outra coisa absolutamente maravilhosa que eu agradeço todos os dias também. Em relação a fazer coisas e a ser coisas, eu não tenho assim aquela coisa do "*Ai, ainda tenho de fazer não sei o quê*". Eu acho que a maioria delas vai aparecendo.

E a nível pessoal, o que é que gosta de fazer? Falou dos amigos, da família...

Eu adoro viajar. Se pudesse, viajava todos os dias do ano, com os amigos e com a família. Isso é o que me falta fazer. Tenho imensa sorte porque já viajei muito. O meu marido é igual e as minhas filhas também. Porque cresceram assim. O Mundo é tão grande e ainda há tantos sítios que eu gostava de ver e de conhecer. Ver outras terras, outros costumes. Estar num outro universo. Eu fecho a porta atrás de mim quando vou para o aeroporto e já nem me lembro de nada. Nem me lembro que há vida normal, e entro noutra dimensão. Eu gosto daquela coisa de estar

Matias, Mathilde, Manon e Maria não podiam estar mais felizes com o regresso aos palcos

com as pessoas daquele local, de perceber os costumes, como é que eles pensam, como é que eles vivem. Gosto de ficar em casa deles, por exemplo. Assim como eu também gosto de férias, do conceito de férias. De estar numa bela praia sem fazer nada. Mas a felicidade está onde está a minha família, onde estão os meus amigos, claro. E estar com eles e fazer atividades com eles é aquilo que eu mais amo.

E durante os períodos de rotina, como aproveita as pausas do trabalho?

Gosto muito de ler. Gosto muito de cinema. Adoro a praia, o sol e o mar. O mar é o mais essencial para mim. Tenho dificuldade em viver longe do mar. Eu não preciso de vê-lo todos os dias, mas saber que está aqui à porta é maravilhoso. E também adoro comer.

A Maria falou há pouco de fases mais complicadas, e houve uma fase que a levou a escrever um livro chamado *O Dia em que Sobrevivi*. Quer falar sobre ele?

Já dava para ter escrito mais dois livros sobre dias em que eu sobrevivi [risos]. Este livro é uma grande história, é um dia a comemorar. Agora já tenho mais não sei quantos dias em que sobrevivi. Estou sempre em comemoração, é o que eu digo. Nessa altura, estive doente durante cinco anos com um fungo, que ninguém sabia que eu tinha, e eu tão-pouco. E que culminou numa paragem respiratória. E isso foi realmente uma altura muito complicada. Consegui encontrar alguém, um colega, que finalmente o descobriu e lá conseguimos resolver a situação. Mas isso já foi em dezembro de 2009. Dia 19 de dezembro de 2009, uns dias depois de fazer 39 anos. Então, quando fiz 40 anos, eu estava contentíssima, não tive nada da crise da meia-idade, estava contentíssima e felicíssima por estar cá. Estava feliz e estava viva.

"Estive doente durante cinco anos com um fungo, que ninguém sabia. E culminou numa paragem respiratória"

Já em família voltaram a apanhar um grande susto, em 2020...

Na véspera dos meus 50 anos, portanto no dia 13 de dezembro de 2020, estávamos em plena, suponho, segunda vaga da pandemia. Tivemos cá em casa, os quatro, uma intoxicação por monóxido de carbono e não morremos por um triz, devido a um técnico que veio cá arranjar uma caldeira, uma caldeira nova, que tinha 15 dias, e que de repente parou de funcionar. Estávamos todos a ter dores de cabeça, todos tontos, todos cansados, sem perceber o que é que se passava connosco, e ninguém disse nada aos outros, só que estávamos cansados e íamos dormir. Às quatro da manhã, uma das minhas filhas desatou aos gritos, não aguentava mais com dores de cabeça. Eu não conseguia levantar-me da cama, pedi ao meu marido para lá ir, e ele caiu nas escadas, depois caiu mais duas vezes lá em cima. Eu nem me conseguia levantar, levantei-me da cama, caí e não me levantei mais. E foi um acaso, olhei para o telemóvel, já nem conseguia racionar, nem conseguia perceber o que estava a acontecer. E tinha uma chamada não atendida de uma amiga. Por acaso carreguei em retornar, e ela por acaso atendeu. Ela disse que ia ligar para o 112, porque eu já nem conseguia. E depois veio tudo. Vieram os bombeiros, veio a polícia. Não conseguiam

entrar cá em casa, foi uma complicação. Mas ficámos como novos, resolvemos o assunto, mas não me teria apercebido se a minha filha não tivesse estado a gritar. O nível de monóxido de carbono já estava elevado.

Como é que depois, em família, lidaram com isso? São muito unidos?

Somos. A Mathilde, a nossa filha mais velha, disse uma vez numa entrevista a uma revista: *"Nós somos, essencialmente, melhores unidos"*. Eu achei tão incrível. E ela tem toda a razão, nós somos de facto melhores unidos, e podemos contar as coisas sempre. Isso é a minha base para aliviar tensões e para passar por isto.

E elas, agora mais velhas, ficaram felizes com este regresso à música?

Sim, sim. É muito giro tê-las visto crescer na vida, claro, mas em palco também. E há tantas crianças que cresceram com elas e que continuam a ir aos concertos, embora agora também estejam grandes. Elas eram pequenas, como o nosso público, e foram crescendo, e agora são grandes para o público pequeno, que elas adoram. Ficam fascinadas com os meninos. Os meninos vêm e agarram-se a elas, e elas pegam-lhes ao colo. Elas tiveram sempre fãs, não é? Uns mais fãs da Mathilde, outros mais fãs da Manon. Há os fãs do Matias, claro, que só faz disparates. Adoram-no. E é o que eu digo, e não percebo isto, são as **Canções da Maria**, da Maria [risos]. Às vezes têm mais fãs do que eu. É uma brincadeira, claro, mas é muito giro ver como o público se manifesta mais, em termos de gosto, por um ou por outro. E elas adoram isso também, e ficam maravilhadas com os miúdos. Elas têm um grande orgulho. Temos os quatro um grande orgulho nas **Canções da Maria**.

As meninas que idade têm?

A Manon tem 18 e a Mathilde tem 20.

E a nível profissional, o que é que elas fazem?

Então, a Mathilde está a acabar o segundo ano de Design, na Faculdade de Arquitetura de Lisboa. E a Manon está a acabar o primeiro ano de Arquitetura Paisagista, no Instituto Superior de Agronomia. Elas têm dois anos de diferença real, mas só têm um ano de diferença na escola.

Também têm uma vertente artística, tanto uma como a outra...

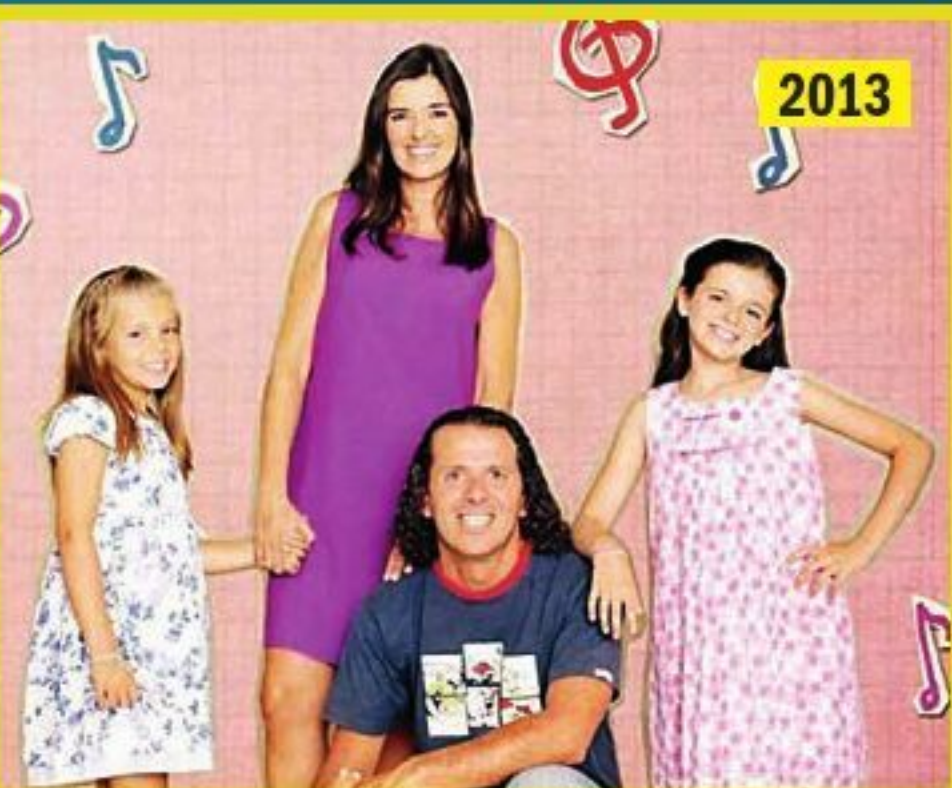
CRESCERAM EM PALCO
Conhecidas desde pequeninas, as filhas de Maria acumularam fãs que, mais crescidos, continuam a ir aos concertos da família.

Sem dúvida. E, neste caso, foi a Mathilde que fez os desenhos anatómicos todos dos novos temas. Eu pedi à Mathilde e ela fez. É também muito giro ver este contributo. A Manon passou os três anos de secundário a querer unir as Ciências e as Artes, e entretanto descobriu este curso que tem os dois lados, portanto elas estão como peixes na água. E ainda bem, o importante é que elas estejam felizes.

E vivem em casa uma fase feliz?

Sim, sim. Quando nós gostamos do que fazemos, deixamos de fazer e passamos a ser, não é? Eu sou médica psiquiatra, não digo que faço de médica psiquiatra. Eu sou médica psiquiatra. Um professor não diz que faz de professor, diz que é professor. E eu acho que isto tem muito a ver com o nosso gosto. E fazermos o que gostamos de fazer, de facto, torna o nosso fazer naquilo que somos. E isso é muito bom.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: HELENA MORAIS

O primeiro álbum foi lançado há 12 anos, em 2012, quando Mathilde e Manon ainda andavam na escola primária. Agora, na faculdade, o entusiasmo continua a ser o mesmo. "*É muito giro tê-las visto crescer na vida, claro, mas em palco também*", afirma Maria de Vasconcelos

ALCIONE,

PREPARA CONCERTO EM LISBOA PARA ASSINALAR 50 ANOS DE CARREIRA

"SOMOS UM POVO-IRMÃO, ESSA TERRA É LINDA"

A diva da música brasileira está em digressão com o espetáculo comemorativo do seu meio século de vida artística. À *NOVA GENTE* falou da sua paixão por Portugal e fez um balanço do seu percurso, que começou como professora e acabou nos maiores palcos do Mundo!

PALCO É "ESPAÇO SAGRADO" Para a diva, a música é a paixão da sua vida, e o palco é o local onde se sente realizada

O sorriso fácil cativa o olhar de quem para para assistir aos seus concertos, mesmo antes de Alcione pegar no microfone a fazer magia com a sua voz e o seu ritmo. Não é à toa que há muitos anos carrega o título de diva brasileira ou rainha do samba. "*Sou extremamente grata por tantos elogios e homenagens. Mas tais coisas jamais me subiram à cabeça ou deixaram-me deslumbrada. O que importa é saber que venho exercendo o ofício da maneira que me agrada. Sendo verdadeira e coerente com aquilo que penso e sem me preocupar com as paradas de sucesso*", fez questão de explicar à **NOVA GENTE**.

Alcione, de 76 anos, está a comemorar meio século de vida artística e entre os muitos espetáculos que tem agendados, a passagem por Portugal era obrigatória. A 7 de setembro, a cantora sobe ao palco do Coliseu de Lisboa. Do nosso país, garante, guarda "*as melhores*" recordações. "*Somos um povo-irmão, amigo, temos raízes similares. E essa terra é linda e muito amistosa*", faz questão de realçar. E quanto ao repertório eleito, os fãs podem esperar um concerto cheio de emoção. "*Por ser uma* tournée *comemorativa, pelo cinquentenário de carreira, optamos por selecionar um repertório de* hits. *Canções amadas pelo público e que os fãs adoram cantar junto connosco.*" Até porque os portugueses se identificam muito com as suas canções: "*São sentimentos, emoções e essa irmandade de almas nos aproximam. Talvez por isso, o grau de identificação... e a arte brasileira toque tanto o coração dos portugueses. Assim como também admiramos a arte e a riqueza da cultura lusitana.*"

FAMÍLIA NUMEROSA
Alcione tem nove irmãos de pai e mãe e mais nove só de pai; uma família que, garante, é *"pródiga em amor e solidariedade"*

"Tanto a minha mãe, quanto o meu pai sempre nos ensinaram que ninguém é melhor do que ninguém"

A diva brasileira é uma admiradora da música feita em Portugal. Ainda assim, e com exceção para a nossa diva do fado, tem dificuldade em enumerar cantores cujo trabalho gosta de acompanhar. "*Seria uma indelicadeza enumerá-los! Os artistas portugueses, seus cantores, poetas, compositores e tantos outros artífices da cultura lusa, são inumeráveis e extremamente talentosos. Tantos os das gerações anteriores como os jovens que andam surgindo no cenário artístico de Portugal.... Mas é impossível não citar a rainha Amália Rodrigues!*"

"Procuro me concentrar, ficar tranquila, pedir que Deus me ilumine"

Com cinco décadas de palco, Alcione diz que não é fácil assinalar os momentos mais marcantes. "*Felizmente, são incontáveis. Agora mesmo, durante essas comemorações, estou sendo honrada com tantas homenagens que jamais ousei pensar como, por exemplo, ser tema do enredo da Estação Primeira de Mangueira no último Carnaval. São muitas as 'flores em vida', graças a Deus!*"

Mas ao fim de 50 anos, há coisas que não dispensa antes de se apresentar ao público. Não lhe chama ritual, mas precisa de um tempo para si mesma: "*Procuro me concentrar, ficar tranquila, pedir que Deus me ilumine em cada apresentação. Essas são algumas ações naturais, antes de pisar o espaço sagrado que é o palco para um artista.*"

"Nunca sonhei tornar-me noutra coisa que não fosse uma cantora popular"

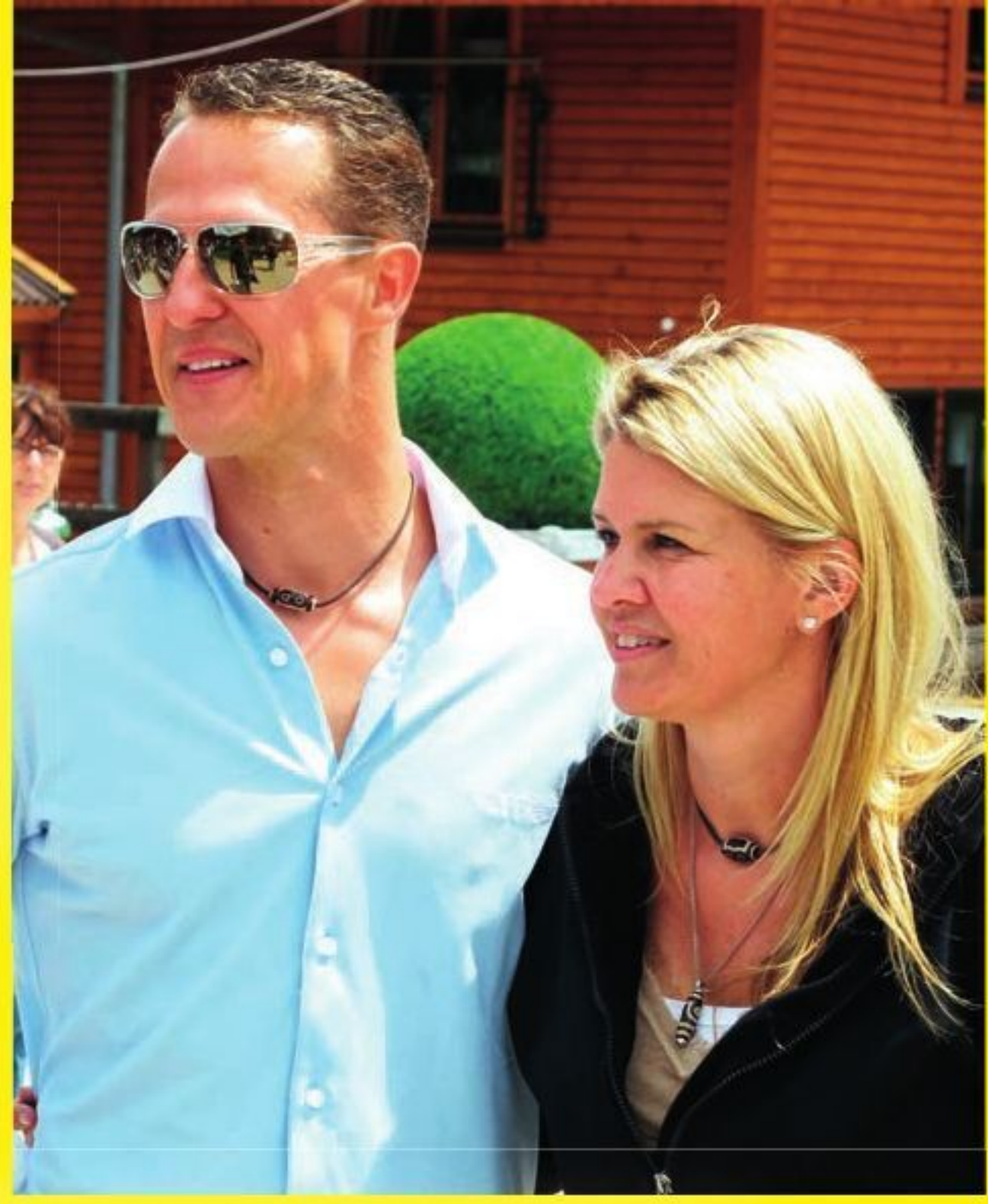
A música **Não Deixe o Samba Morrer**, de 1975, marcou o ponto de viragem na sua carreira. E por essa razão, continua a cantá-la em todos os seus espetáculos. "*Essa canção tem hoje uma simbologia imensa. Tornou-se, praticamente, um hino para os sambistas. É um marco em minha trajetória artística e os fãs não deixam que a retire do repertório.*" Mas o caminho para o sucesso começou muito antes do lançamento deste êxito, ainda quando Alcione dava aulas como professora primária no Estado do Maranhão, no nordeste do Brasil. "*Desde aqueles tempos o sonho era viver do canto, da minha arte. Nunca sonhei tornar-me noutra coisa que não fosse uma cantora popular. É a minha paixão. Só cheguei aos 50 anos de carreira por isso. Essa é, sem dúvida, a minha essência, embora ache a profissão de educadora uma das mais importantes que existem. Sem educação não existiria nada, porque todos dependemos dela para realizar qualquer sonho na vida.*"

Oriunda de uma família de nove irmãos de pai e mãe, e mais nove só de pai, desde cedo que Alcione aprendeu a importância de valores como a partilha e a solidariedade. "*Os nordestinos, geralmente, pertencem a grandes famílias. E essas famílias, apesar dos problemas– às vezes substanciais – são pródigas em amor e solidariedade.*" E a mãe, foi sem dúvida, a sua grande fonte de inspiração: "*Ela sempre nos incentivou a ter autoestima, a não baixar a cabeça para ninguém. Sempre foi o braço mais forte da nossa casa, até o nosso pai obedecia a ela.*"

Além da partilha e da solidariedade, os pais também sempre fizeram questão de passar a Alcione a mensagem de que ninguém é melhor do que ninguém e, talvez por isso, a cantora seja uma das figuras mais conhecidas no Brasil na luta contra o preconceito contra as mulheres e contra o preconceito racial. "*Tanto a minha mãe, quanto o nosso pai, sempre nos ensinaram que ninguém é melhor do que ninguém e que não trazíamos marcas de chicote nas costas.*"

Aos 76 anos, com uma vida preenchida, e uma carreira onde se pode orgulhar de já ter feito um pouco de tudo e de ter cantado em todo o Mundo, Alcione diz que ainda não parou de fazer planos, nem tão pouco de sonhar. "*Não tenho do que reclamar, graças a Deus! Mas sempre tenho planos e sonhos, e jamais abdicarei deles.*"

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: VINICIUS MOCHIZUKI

AMEAÇAS RECORRENTES Em 2017, Corinna Schumacher, mulher do ex-atleta, já tinha recebido ameaças aos filhos. O autor foi condenado a 21 meses de prisão.

MICHAEL SCHUMACHER
POLÍCIA PRENDE DOIS SUSPEITOS POR TENTATIVA DE EXTORSÃO

FAMÍLIA ALVO DE CHANTAGEM

A Imprensa alemã divulgou que o clã do ex-piloto de Fórmula 1 terá sido vítima de chantagem. O Ministério Público de Wuppertal já deteve os alegados criminosos.

Foram detidos dois homens, pela Polícia alemã, na cidade de Wuppertal, no oeste da Alemanha, por estarem, alegadamente, a chantagear a família de Michael Schumacher, o sete vezes campeão mundial de Fórmula 1. A informação foi avançada pelo jornal diário alemão **Bild** na passada quinta-feira, dia 20 de junho, que citou um porta-voz do Ministério Público de Wuppertal, Wolf-Tilman Baumert .

Sem nomear a celebridade em questão, este porta-voz revelou publicamente que tinha sido aberta uma investigação sobre chantagem a uma celebridade, e que tinham sido efetuadas detenções relacionadas com a investigação. *"Estamos a investigar um caso de extorsão contra uma pessoa famosa, e executámos mandados de prisão. Neste momento não podemos fornecer mais informações"*, disse Wolf-Tilman Baumert. A Imprensa alemã não demorou muito tempo a perceber que se tratava da família de Michael Schumacher. Embora tenham enviado um pedido de comentário a um porta-voz da família do antigo piloto de Fórmula 1, não obtiveram qualquer resposta.

Esta não é a primeira vez que este clã passa por uma situação deste género. Em 2017, um Tribunal de Reutlingen condenou a 21 meses de prisão, com pena suspensa, um homem que enviou um *e-mail* a Corinna Schumacher, mulher do ex-atleta, a ameaçar os filhos de Schumacher, a menos que lhe fosse paga uma quantia de novecentos mil euros.

Importa relembrar que o ex-piloto não é visto em público desde que sofreu uma grave lesão cerebral num acidente de esqui. O ex-campeão mundial terá batido com a cabeça com violência numa pedra, durante umas férias em família nos Alpes Franceses, em dezembro de 2013. A família de Schumacher, desde então, mantém uma privacidade rigorosa sobre o seu estado de saúde, com acesso limitado às pessoas mais próximas. Os próprios amigos fizeram um pacto para não falarem com a Imprensa internacional e manterem reservado, ao máximo, o estado em que se encontra a estrela.

"Estamos a investigar um caso de extorsão contra uma pessoa famosa, e executámos mandados de prisão"

KEVIN COSTNER CONFIRMA ACORDO COM *PRINCESA DIANA* PARA FAZER *GUARDA-COSTAS 2*

"ELA QUERIA UMA CENA DE BEIJOS"

Diana queria protagonizar a sequela de *Bodyguard* e viver um romance com a personagem

O ator revelou, finalmente, aquilo que já se suspeitava e que Lady Di estava muito entusiasmada com o filme. Costner falou ainda do seu encontro com o príncipe William e o que este lhe disse sobre a mãe.

William, o filho mais velho da princesa, disse a Costner que a mãe tinha um "fraquinho" por ele

Kevin Costner decidiu, após anos de dúvidas, confirmar que tinha acordado com a princesa Diana a sua participação na sequela do filme **Bodyguard** (**O Guarda-Costas**), anteriormente protagonizado por Whitney Houston, em 1992. "*Sim, íamos fazê-lo*", assegurou o ator em entrevista ao **The Howard Stern Show**, na última terça-feira, 18 de junho. Costner contou como convidou Lady Di, que na altura já estava separada do príncipe Carlos, para o projeto. "*Comecei a conversar com ela através de Sarah* [Fergunson] *e disse: 'Estou a pensar fazer o* ***Guarda-Costas 2*** *e acho que o posso fazer em torno de ti. Estarias interessada?' E ela disse que sim, que a vida dela estava prestes a mudar. Não aprofundei a conversa, mas acho que percebi o que ela estava a dizer... Ela foi muito simpática. Da segunda vez que falámos, ela perguntou se ia haver uma cena com beijos. E eu perguntei: 'Queres que haja?', e ela disse que sim e eu disse que, então, íamos fazer uma cena com beijos. O romance não ia ser totalmente sobre ela, mas iria chegar a um momento em que o faríamos*", revelou.

A guerra com a família real

Com a morte de Diana, no verão de 1997, o filme foi cancelado e o ator enfrentou a fúria da família real britânica, que não acreditava que a princesa havia aceitado participar na película. "*Quando Diana morreu, cerca de um ano depois, veio a público que eu estava a preparar* ***O Guarda-Costas 2*** *com ela. E o que aconteceu foi que a família real se virou contra mim, dizendo que era mentira. E a coisa ficou realmente feia. Eu deixei passar um tempo, e as coisas pioraram. Finalmente liguei a Sarah e disse: 'Tens de me dizer quem é que está à frente disto'. E ela disse: 'Não, não, Kevin, não queres falar com eles!' Mas eu liguei-lhes e disse que tinham de parar, porque era verdade. E que se não parassem, eu ia falar, porque era verdade*", explicou.

Encontro com William

Kevin Costner revelou, ainda, que anos após a morte de Diana, o príncipe William quis encontrar-se com ele, na Escócia. "*Encontrámo-nos numa sala. Não havia lá mais ninguém, só nós. Sentei-me à sua frente e ele olhou para mim e disse: 'Sabe, a minha mãe tinha uma paixoneta por você'. Foi a coisa mais doce e gentil. Ele acreditou na história e, acreditem ou não, depois da conversa com a família real, cerca de dois anos depois, o mordomo apareceu e disse: 'Sim, era verdade o que Kevin disse, que ela* [Diana] *iria fazer o filme*'", acrescentou o ator.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: D.R.

O FUTURO DA *PRINCESA LEONOR E DA INFANTA SOFIA* JÁ ESTÁ TRAÇADO E VAI SER EXIGENTE

OBRIGADAS A SEGUIR REGRAS E RESTRIÇÕES

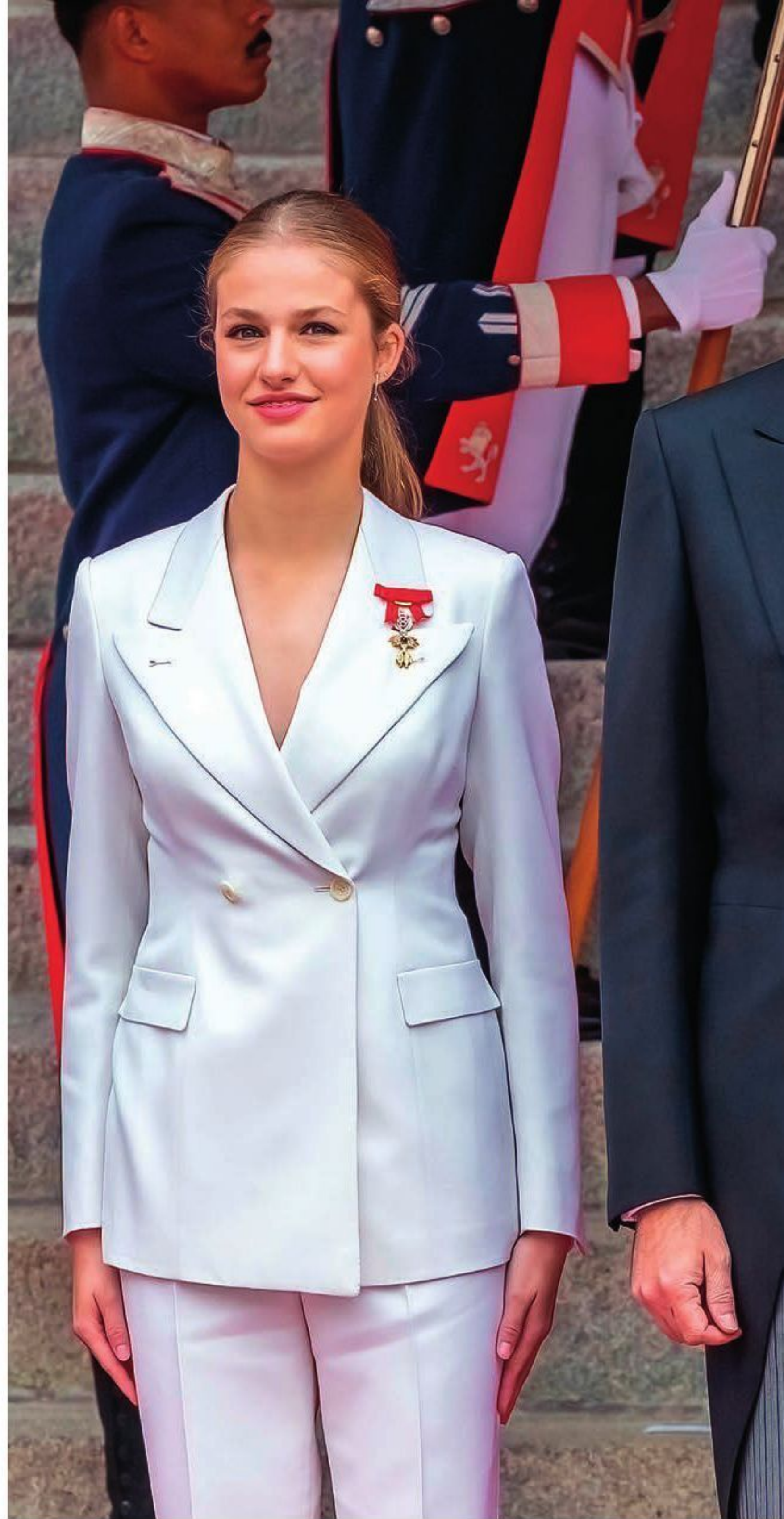
Por serem filhas dos reis de Espanha, as duas irmãs vão ter de abdicar de algumas liberdades, caso queiram continuar o legado dos pais e serem o futuro da Casa Real espanhola.

O último ano tem sido de grandes emoções e de grandes mudanças para as duas filhas dos reis Felipe VI e Letizia. A princesa Leonor, a futura rainha de Espanha, presidiu sozinha os Prémios Princesa das Astúrias, jurou a Constituição no dia em que fez 18 anos e ainda deu início à sua formação militar, saindo assim debaixo da asa dos pais. Por sua vez, a infanta Sofia, de 17 anos, mudou-se para o País de Gales para estudar e prepara-se para conduzir o seu primeiro ato oficial.

Apesar de existirem diferenças nas suas funções e formações, Leonor e Sofia são o futuro da Casa Real e, por isso, há algumas restrições que devem seguir. Recentemente, Jaime Alfonsín, ex-conselheiro e chefe da Casa do Rei, deu uma conferência de imprensa para celebrar os dez anos de reinado de Felipe VI, com quem mantém uma relação estreita, e deixou às claras todas as regras que as filhas do monarca deverão respeitar.

O futuro da princesa Leonor é muito óbvio. Quando o atual soberano deixar o cargo, a jovem vai subir ao trono e isso implica algumas restrições de liberdade. Uma vez que ela terá de ter conhecimento *"de mais alto nível"* de tudo o que se passa nas instituições espanholas, será obrigatório passar pelos três setores das Forças Armadas (Exército, Marinha e Força Aérea). Alfonsín frisa também a importância de começar, o mais rápido possível, a participar nas ações da Casa Real, para poder aprender, *"como pessoa, os valores cívicos, humanísticos, morais e constitucionais"*. *"A exemplaridade é essencial para o desempenho do serviço público"*, disse, citado pela revista **Lecturas.**

Leonor deverá cumprir a sua formação militar e regressar à Zarzuela, e Sofia não poderá ter um trabalho fora da Casa Real

Para isso, a princesa das Astúrias precisa de colocar em segundo plano a sua vida social, algo que não tem acontecido nos últimos tempos. Leonor tem-se mostrado muito rebelde e aproveitado todos os tempos livres para sair à noite com os amigos da Academia Militar de Saragoça. Apesar disso, o ex-chefe da Casa do Rei acredita que tudo vai mudar quando a filha mais velha de Letizia regressar a Madrid. *"A princesa oferece grande confiança"*, referiu.

Os reis de Espanha já traçaram um plano para o futuro das filhas, que elas deverão seguir à risca

Já sobre a irmã mais nova de Leonor, a infanta Sofia, prevê-se que tenha um pouco mais de liberdade. Em primeiro lugar, não vai ter de fazer formação militar, mas uma coisa é certa: os pais vão começar a depositar nela várias funções institucionais quando esta for mais crescida e terminar os estudos.

Alfonsín referiu que Sofia vai ser o braço direito da irmã no seio da Casa Real e, por isso, seria *"inaceitável"* que ela quisesse arranjar um outro emprego para conciliar com as funções oficiais.

Leonor tem de "melhorar" antes de se tornar rainha

Segundo um especialista em comunicação, Julio García, a princesa Leonor terá de melhorar a forma como comunica antes de subir ao trono e, para isso acontecer, nada melhor do que a *"atirar aos lobos"* para começar a ganhar experiência. Isto é, a filha de Letizia e Felipe tem de começar a ser mais ativa nos atos oficiais.

No entanto, o especialista deixou várias recomendações a Leonor. Uma delas foi *"trabalhar mais profundamente a respiração diafragmática para não esgotar o ar no final das frases e ganhar segurança e controlo dos sentimentos"*, cita a mesma publicação espanhola.

Outro conselho seria procurar *"a cumplicidade com o público, desvinculando-se gradualmente do papel que ocupa"*. Com o passar do tempo, o especialista acredita que a filha de Letizia conseguirá, com a prática, *"um maior controlo emocional para conseguir transmitir o discurso que pronuncia, da forma que ela pretende que chegue até ao seu auditório"*.

Para isso, Julio García aconselhou a princesa Leonor a *"apoiar-se mais numa linguagem mais estratégica, não-verbal"*, que pode passar pelo *"movimento das mãos, para dar mais ênfase e valor ao discurso oral, e reforçar a mensagem"*. Esta é uma técnica que é, por exemplo, muito utilizada pelos pais da princesa, Letizia e Felipe, que são conhecidos por terem discursos curtos, assertivos, mas com muita linguagem corporal.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: SHUTTERSTOCK e CASA REAL ESPANHOLA

INTELIGENTE E BONDOSA A mãe do rei emérito Juan Carlos foi uma das mulheres mais admiradas em Espanha.

MARIA DAS MERCEDES ENTREGOU-SE AO ÁLCOOL APÓS A MORTE DO FILHO

O SEGREDO MAIS BEM GUARDADO DE ESPANHA

A mãe do rei emérito Juan Carlos chegava a beber perfume para matar o vício. Este é até hoje um assunto tabu dentro do Palácio da Zarzuela, que foi mantido entre quatro paredes para evitar um escândalo. Mas agora veio tudo a público...

Maria das Mercedes era considerada a rainha-mãe de Espanha e ainda é, apesar de ter morrido em janeiro de 2000, uma das figuras da realeza mais admiradas de sempre. No entanto, a sua vida ficou marcada por muito sofrimento e há novas informações que dão conta de que a mãe do rei emérito Juan Carlos tinha graves problemas de alcoolismo.

Tudo terá começado depois da morte do filho Alfonso – o primogénito –, depois de um acidente trágico com uma arma no Estoril, em que Juan Carlos disparou, acidentalmente, uma pistola e tirou a vida ao irmão, em plena Semana Santa. A duquesa de Barcelona nunca conseguiu ultrapassar a perda e a especialista em realeza Pilar Eyre falou recentemente sobre o assunto. *"Estou convencida de que aquele incidente destruiu a família. A mãe de Juan Carlos caiu no alcoolismo e esteve internada em várias clínicas de desintoxicação, na Suíça. E também por depressão. Acho que nunca chegou a recuperar completamente. Praticamente, houve uma separação dos pais a partir dessa altura. Dom Juan e Dona Maria deixaram de ser um casal, levavam vidas separadas"*, disse a jornalista espanhola, em entrevista à **Flash**.

A cronista de realeza revelou ainda que Maria das Mercedes *"era uma mulher corajosa, moderna, muito exigente com o protocolo e uma rainha dos pés à cabeça, ainda que nunca o tenha sido, mas sobretudo era bondosa. Só que caiu no vício do álcool"*. Para impedir um escândalo, a família real fez de tudo para conseguir travar esta adicção e as bebidas alcoólicas foram proibidas na residência oficial dos Borbón no Estoril, a Villa Giralda. No entanto, a mãe de Juan Carlos fazia com que o álcool entrasse escondido, camuflado em livros e outros pertences. O desespero era tanto que, segundo Pilar Eyre, Maria chegava a beber perfumes. Este é um segredo que, até agora, se mantinha fechado a sete chaves. Houve até um pacto de silêncio entre todos os membros da família, e que foi passado em segredo para as infantas Elena e Cristina e para o atual rei de Espanha, Felipe VI.

"A mãe de Juan Carlos caiu no alcoolismo e esteve internada em várias clínicas de desintoxicação"

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: REUTERS

MEGHAN MARKLE VOLTA A SER ALVO DE DURAS CRÍTICAS NO REINO UNIDO

ACUSADA DE QUERER ROUBAR ATENÇÕES A KATE

A duquesa está a ser arrasada por escolher péssimos *timings* para divulgar os seus projetos, numa altura em que os estados de saúde do rei e da princesa de Gales são preocupantes.

Meghan Markle deixou a Casa Real britânica há quatro anos, mas continua a somar polémicas no Reino Unido. Nos últimos dias, a mulher do príncipe Harry tem sido alvo de duras críticas por estar constantemente a tentar roubar protagonismo a Kate Middleton, e até ao rei Carlos III.

A controvérsia começou quando o monarca britânico, de 75 anos, e a futura rainha de Inglaterra, de 42, revelaram aos súbditos que estão ambos a lutar contra doenças oncológicas. As notícias assustadoras não levaram a duquesa de Sussex a acompanhar o marido numa viagem até Terras de Sua Majestade para apoiar a família, mas também não a impediram de promover compulsivamente a sua nova marca de produtos naturais – a America Riviera Orchard – e de viajar até à Nigéria, numa espécie de visita oficial.

Os fãs da realeza não viram com bons olhos esta necessidade de roubar atenções da Casa Real e a situação piorou quando, na semana passada, Kate Middleton apareceu pela primeira vez em público (no Trooping the Color, o aniversário oficial do soberano do Reino Unido), depois de revelar que estava a fazer tratamentos de quimioterapia. No mesmo dia, Meghan Markle decidiu anunciar, em todas as plataformas digitais, que vai lançar biscoitos naturais para animais. O *timing* não passou despercebido e os especialistas em realeza já descreveram o sucedido como *"uma tentativa de manchar o tão esperado regresso de Kate Middleton. Eles são uns frustrados"*, cita a revista espanhola **Semana**.

Por causa da mulher, também Harry tem sido alvo de críticas por parte dos fãs da realeza britânica, que o acusam de não se impor e de não se preocupar com a família por causa dos caprichos de Meghan. Recorde-se que os duques de Sussex deixaram o Reino Unido e os deveres reais em 2020 para procurarem uma vida mais pacata nos Estados Unidos. No entanto, continuam a ser tema da Imprensa em todo o Mundo.

A duquesa de Sussex foi acusada de tentar *"manchar o tão esperado regresso de Kate Middleton"* à vida pública

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: REUTERS

Meghan deixou uma mensagem a Kate quando soube da doença da princesa, mas nunca a visitou

SEM PREOCUPAÇÕES
NEM SURPRESAS DESAGRADÁVEIS

GUIA COMPLETO PARA UMAS férias de verão tranquilas

Como preparar as férias sem colocar o orçamento em risco, como prevenir as doenças mais comuns e como evitar os perigos da água e do sol. Divirta-se com ou sem crianças e, se for o caso, assegure ainda a felicidade do seu animal de estimação.

CONSELHOS PARA QUEM VAI DE FÉRIAS

Com o verão chegam as tão desejadas férias. Sejam elas na praia ou no campo, em Portugal ou no estrangeiro, o importante é estar ciente de que nem tudo acontece como imagina e que, no meio da diversão, existem alguns riscos a ter em conta, como os perigos do sol e da água. Outro fator a ter em consideração é a carteira, que pode ser uma fonte de *stress* e preocupação, por isso, seguir um planeamento à risca é a chave para não dar cabo do orçamento. Tenha atenção, também, ao seu *pet*. A cada verão que passa, continua a repetir-se o flagelo do abandono de animais de estimação. Um ato reprovável, que já é considerado crime, punível com prisão até dois anos, que é cada vez mais difícil de entender, tendo em conta as alternativas existentes, seja para o deixar em segurança ou para o levar consigo. G

Texto: INÊS NEVES; Fotos: SHUTTERSTOCK e UNSPLASH; Fonte: HOSPITAL DA LUZ, CUF e HOSPITAL LUSÍADAS

OS BICHOS DO MAR E DO AR

PEIXE-ARANHA

Escondem-se na areia e são invisíveis a olho nu, estão presentes na zona onde há pé, mesmo à beira-mar, e uma das primeiras precauções que se pode ter é usar sapatos específicos para o banho, com sola de plástico.

O que fazer se for picado?

Chamar o nadador-salvador. Se este não estiver, colocar a zona da picada na areia quente. De seguida, colocar o pé em água muito quente – sem queimar – durante 30 minutos. É preciso verificar se ficou algum espinho no pé. Se sim, é necessário removê-lo com uma pinça. Após isto, desinfete a zona picada.

MOSQUITOS

Na maioria dos casos, as picadas dos mosquitos são inofensivas, se não houver alergia associada, mas podem ser bastante incomodativas.

O que fazer se for picado?

Lave a zona com água fria e sabão, mantenha-a limpa e não coce. É importante também que a zona afetada esteja mais elevada e que se aplique frio no local para diminuir a temperatura e o inchaço, como, por exemplo, gelo envolvido numa compressa ou num pano limpo. Depois pode aplicar uma pomada antialérgica ou loção calmante com calamina para aliviar a comichão.

CARAVELA-PORTUGUESA

Flutua e tem tendência para permanecer à superfície das águas em horas de sol menos intenso. A sua picada é muito dolorosa e passível de provocar queimaduras graves.

O que fazer se for picado?

O primeiro passo é chamar o nadador-salvador, mas, se tal não for possível, lave a zona afetada com água do mar e, sem esfregar, remova os fragmentos de tentáculos que tenham ficado presos na pele, usando luvas, uma pinça de plástico, soro fisiológico ou água do mar. Aplique bandas quentes ou outra fonte de calor na região afetada durante cerca de 20 minutos, para ajudar a aliviar a dor e a inflamação. Aplique uma camada fina de pomada própria para queimaduras.

SOL EM DEMASIA

A exposição prolongada ao sol e ao calor pode provocar uma situação de emergência conhecida por Golpe de Calor ou Insolação. Esta é uma situação que poderá ser bastante grave e que poderá requerer acompanhamento urgente num hospital. Os sintomas principais de insolação são dores de cabeça intensas, vómitos, temperatura corporal acima dos 40ºC, tonturas, perda de consciência e desmaios.

O QUE FAZER?

- **Deitar a pessoa num espaço arejado, numa sombra;**
- **Desapertar a roupa e evitar roupas justas;**
- **Colocar compressas frias na testa;**
- **Oferecer água em pequenas quantidades e com frequência;**
- **No caso de estar inconsciente, deve colocar a pessoa em posição lateral de segurança e contactar imediatamente os serviços de emergência.**

OS MAIS SENSÍVEIS

As crianças, as grávidas e os idosos são mais vulneráveis às mudanças de clima, aos níveis de humidade e à exposição solar. Recomenda-se a ingestão frequente de líquidos e o uso de proteção solar.

CUIDADO COM A ÁGUA

Os afogamentos são uma das principais causas de morte entre os mais jovens e as taxas mais elevadas verificam-se em crianças com menos de cinco anos de idade. Diz o Hospital Lusíadas que a maior parte dos afogamentos é resultado de uma má avaliação dos riscos, sejam eles o estado do mar (correntes, vento, agueiros), a profundidade das zonas onde se mergulha, a sobrevalorização da capacidade de nadar, a realização de desportos aquáticos sem os devidos cuidados de segurança, entre outros.

COMO AGIR NUMA SITUAÇÃO DE AFOGAMENTO?

- Em primeiro lugar, procure o apoio de um nadador-salvador.
- Não entre na água se não tem experiência a nadar em mar aberto.
- Chame o 112 imediatamente, especialmente em casos em que não é possível retirar a vítima da água.
- Caso seja possível retirar a vítima da água, garantindo a sua segurança, verifique se está consciente, a respirar e se tem batimentos cardíacos.
- Se esta avaliação inicial estiver garantida, coloque a vítima em posição lateral de segurança e vá verificando, de forma regular, a respiração e os batimentos cardíacos, até chegar ajuda profissional.
- Se houver a necessidade de iniciar manobras de reanimação, e após ter sido pedida ajuda para o 112, devem iniciar-se as manobras com cinco insuflações.
- De seguida, verificar rapidamente os sinais de consciência e em simultâneo se a vítima respira e se tem pulso.
- Caso não tenha existido reversibilidade com as cinco insuflações iniciais, deve começar as manobras de 30 compressões na região torácica, seguidas de duas insuflações respiratórias.

CONSELHOS

- A exposição solar deve ser lenta e progressiva.
- Seja moderado nos primeiros dias de praia.
- Use sempre protetor solar e, independentemente do índice do fator de proteção em causa, renove o creme protetor de duas em duas horas.
- Beba água e/ou líquidos para evitar a desidratação.
- Mantenha-se à sombra nas horas de maior perigo, entre as 11h30 e as 16h30.
- Proteja as zonas mais sensíveis da pele: use óculos escuros, chapéus de abas largas e roupas leves, mas não demasiado reduzidas, e ponha batom hidratante.

OS ACIDENTES DE MERGULHO

São uma das principais causas de lesão na coluna e têm muitas vezes consequências graves e permanentes, podendo mesmo ser fatais. Pode prevenir estes acidentes se verificar a profundidade do local, não mergulhar em águas rasas e mergulhar apenas em locais vigiados e iluminados. No mar, não mergulhar de cabeça, entrar sempre primeiro a andar.

SINTOMAS E O QUE FAZER

Caso se lesione na coluna, existem sintomas que o comprovam, como falta de força, incapacidade de mover braços ou pernas, formigueiro ou dormência nos membros, perda de controlo da bexiga ou intestinos, entre outros. Em caso de acidente, tem de se comunicar o sucedido ao 112 e não se deve mover a vítima, qualquer que seja a circunstância.

DOENÇAS CHATAS, MAS COMUNS

Ir de férias, gozar uns dias de tranquilidade e relaxar é bom, mas há certos cuidados que deve ter para evitar ser apanhado por algumas doenças típicas desta época.

1 • DIARREIA DE VIAJANTE

Resulta fundamentalmente da ingestão de alimentos, bebidas ou água contaminados com microrganismos. Estude bem o sítio para onde vai e tenha atenção que os agentes patogénicos não são exclusivos dos países menos desenvolvidos. Opte sempre por água engarrafada previamente fechada, também para lavar os dentes e fazer gelo. Evite também saladas e frutos com casca.

2 • INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

As altas temperaturas que se fazem sentir no verão favorecem o desenvolvimento de bactérias em alimentos mal acondicionados e manipulados sem as condições de higiene necessárias, resultando em infeções alimentares. Para evitar eventuais problemas gastrointestinais e intoxicações alimentares, seja seletivo na escolha dos alimentos que consome, optando apenas pelos que estão frescos.

3 • OTITE DE VERÃO

Cientificamente chamada de otite externa, é uma inflamação do canal auditivo externo, que é potenciada pelo aumento das temperaturas e da humidade presente no ouvido externo – devido ao maior tempo que se passa dentro de água. Recomenda-se, após o banho/mergulho, que incline a cabeça para cada um dos lados e limpe o ouvido com a ponta da toalha.

PARA UM VERÃO SEM SOBRESSALTOS

Escolher um local seguro, proteger a pele do sol, garantir a hidratação, cuidar da segurança na água e ter um *kit* de medicamentos à mão são algumas medidas preventivas para garantir a segurança dos mais pequenos

CRIANÇAS SEGURAS, PAIS FELIZES

Embora este seja um momento de diversão, as crianças precisam de supervisão e cuidados adequados para se manterem seguras e saudáveis. O Hospital da Luz recomenda alguns cuidados a ter com os mais novos nas férias.

1 • SUPERVISÃO CONSTANTE

É fundamental manter uma supervisão adequada sobre as crianças, independentemente da sua idade.

2 • PROTEÇÃO SOLAR

É importante aplicar um protetor solar de fator de proteção (FPS) 50+, resistente à água, em todas as áreas expostas da pele, cerca de 30 minutos antes da exposição solar, e voltar a aplicar a cada duas horas ou após o banho no mar ou na piscina. As crianças com menos de seis meses devem ser mantidas fora da luz direta do sol. A partir desta idade devem ser utilizados filtros solares físicos e a partir dos dois anos de idade podem ser utilizados filtros solares químicos.

3 • SEGURANÇA NA ÁGUA

Se estiverem em ambientes aquáticos, é imprescindível manter as crianças sempre sob supervisão de um adulto. Certifique-se de que sabem nadar ou utilizam dispositivos de segurança adequados, como auxiliares de flutuação ou coletes salva-vidas.

4 • PLANEAR ATIVIDADES ADEQUADAS À IDADE DA CRIANÇA

É importante manter as crianças ocupadas com atividades adequadas à sua faixa etária. Atividades ao ar livre, como caminhadas ou brincadeiras na praia, podem ser excelentes para as crianças mais velhas, mas muito cansativas para as mais pequenas.

5 • ENSINAR ÀS CRIANÇAS CUIDADOS DE SEGURANÇA

É importante ensiná-las a usar equipamentos de proteção (capacetes de bicicleta, por exemplo), atravessar a rua em segurança e evitar estranhos. Certifique-se que os seus filhos sabem como pedir ajuda se se sentirem inseguros ou ameaçados.

6 • *KIT* DE MEDICAMENTOS

É importante ter um *kit* de medicamentos em férias, pois, mesmo seguindo todas as medidas preventivas, imprevistos podem acontecer.

- Inclua medicamentos para a febre e dor: analgésicos como o paracetamol e o ibuprofeno são úteis para tratar dores ligeiras e febre.
- Se a criança tiver alergias conhecidas, inclua medicamentos como anti-histamínicos.
- Medicamentos para problemas gastrointestinais: probióticos e soro de hidratação oral podem ser extremamente úteis em casos de vómitos ou diarreia.
- Cuidados com a pele: protetor solar, repelente de insetos, creme para picadas e queimaduras são itens importantes para proteger a pele das crianças durante a viagem.
- Primeiros socorros: pensos rápidos, adesivos, compressas, tesoura e antissético são essenciais para lidar com pequenos cortes ou ferimentos.
- Termómetro: útil para verificar a temperatura, se a criança apresentar febre ou mal-estar.

POUPAR E GERIR O DINHEIRO

As férias podem ser caras, por isso é importante prepará-las antecipadamente, definir um orçamento sem que as suas despesas mensais e dos próximos tempos sejam afetadas – e manter-se dentro dele.

- Se preparar as férias com bastante antecedência, poderá poupar um valor bastante significativo. Através de um planeamento antecipado, pode aceder a promoções e descontos de agências de viagens, cadeias de hotéis, voos, aluguer de veículos, etc.
- Faça um mealheiro para as férias. Defina um montante mensal a guardar e, no início de cada mês, deve colocar esse dinheiro de parte ou transferi-lo para uma conta-poupança.
- O orçamento para as férias deve incluir custos da viagem, deslocações no local, o valor total do alojamento, alimentação, atividades e visitas a locais, passeios ou excursões pagas. Além disso, não se esqueça de contemplar um valor para eventuais compras que queira fazer.

NÃO ABANDONE O SEU *PET*

A cada verão que passa, há um flagelo que se repete: as pessoas que vão de férias e que, por alguma razão, decidem abandonar o seu animal de estimação. Um ato reprovável – que é considerado crime, punível com prisão até dois anos – e que é difícil de entender, tendo em conta as alternativas existentes. Por isso, leve-o consigo – existem vários locais onde o seu *pet* é bem-vindo, basta pesquisar – ou deixe-o ao cuidado de alguém e em segurança. Pode acomodá-lo em hotéis especificamente destinados a acolher animais de estimação, pedir a um amigo para ficar temporariamente com ele, ou pode contratar também os serviços de um *pet sitter*, que vá lá a casa não só alimentar, como passear, brincar ou mimar o seu melhor amigo. Tudo é válido, menos abandoná-lo.

NOTA

Estima-se que, todos os anos, cerca de dez mil animais domésticos sejam abandonados em Portugal.

MIGUEL DE SOUSA
ASTRÓLOGO

Foto: Homem Cardoso

ORÁCULO DE BELLINI

Touro

21 DE ABRIL A 21 DE MAIO

A sua vida sentimental vai de vento em popa. Verá que a chama se reacende e que o calor da paixão faz parte da ordem do dia. Haverá uma boa harmonia familiar e tomadas de decisão importantes.

- **COR DA SEMANA** – Violeta;
- **DIA FAVORÁVEL** – Segunda-feira;
- **N.os DA SORTE** – 1, 5, 10, 12, 14, 20, 27, 34 e 39.

Gémeos

22 DE MAIO A 22 DE JUNHO

É fundamental que continue a ter espírito positivo, por isso desenvolva todo o potencial que uma nova relação tem para dar. As relações sentimentais afirmam-se e verá consolidado tudo aquilo que foi conquistando.

- **COR DA SEMANA** – Laranja;
- **DIA FAVORÁVEL** – Sexta-feira;
- **N.os DA SORTE** – 3, 6, 12, 13, 22, 34, 35, 39 e 41.

21 DE MARÇO A 20 DE ABRIL

Mickael Carreira nasceu a 3 de abril

CARNEIRO

SIGNO DA SEMANA

VIDA PRIVADA

Período calmo no seio familiar, facto que o liga cada vez mais às suas raízes ou à família que formou. Sentir-se-á carente com a necessidade de dar mimo e de o receber em troca. Não se minimize, quem não gosta de o ter é porque não tem sentimentos.

VIDA PROFISSIONAL

Podem pedir-lhe mais responsabilidade e sobretudo uma maior capacidade de trabalho, que se traduz em mais tempo dedicado à sua atividade de profissional. Tenha a consciência de que deve dar a palavra e escutar as opiniões dos outros em relação aos novos projetos.

SAÚDE

Aconselha-se a fazer um *check-up* anual. As nativas devem estar mais atentas aos problemas relacionados com a menopausa.

- **COR DA SEMANA** – Vermelho;
- **DIA FAVORÁVEL** – Quinta-feira;
- **N.os DA SORTE** – 2, 8, 12, 17, 20, 24, 32, 36 e 40.

Caranguejo

23 DE JUNHO A 23 DE JULHO

Persistem algumas dúvidas, embora se sinta predisposto a ter uma perspetiva mais otimista da sua vida amorosa. Consegue dialogar sem nervos nem alaridos e, sobretudo, começa a saber expressar aquilo que realmente quer.

- **COR DA SEMANA** – Azul;
- **DIA FAVORÁVEL** – Domingo;
- **N.os DA SORTE** – 5, 9, 10, 15, 17, 23, 25, 37 e 49.

Leão

24 DE JULHO A 23 DE AGOSTO

As manifestações de carinho serão surpreendentes e inesperadas. Não só se encontrará disponível para amar como a imaginação e a criatividade vão estar apuradas para surpreender a pessoa com quem partilha a sua vida.

- **COR DA SEMANA** – Amarelo;
- **DIA FAVORÁVEL** – Terça-feira;
- **N.os DA SORTE** – 2, 6, 13, 19, 25, 30, 35, 39 e 50.

Virgem

24 DE AGOSTO A 23 DE SETEMBRO

Terá a sensação de domínio do seu destino e da sua vida sentimental. Todas as decisões serão tomadas com determinação e serão decisivas na sua vida futura. Muitos nativos terão vontade de repensar a sua vida amorosa.

- **COR DA SEMANA** – Violeta;
- **DIA FAVORÁVEL** – Sábado;
- **N.os DA SORTE** – 6, 9, 12, 15, 19, 26, 27, 31 e 42.

Balança

24 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

As novas conquistas estão iluminadas por uma nova estrelinha e o Cupido faz das suas da forma mais inesperada. Mesmo aqueles que já não têm esperança podem ser surpreendidos por uma grande mudança na sua vida.

- **COR DA SEMANA** – Verde;
- **DIA FAVORÁVEL** – Quinta-feira;
- **N.os DA SORTE** – 1, 6, 11, 19, 27, 29, 34, 46 e 48.

Escorpião

24 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO

A sua vida sentimental sofre grandes oscilações com as suas alterações de humor. Sentirá vontade de se evadir e de não encarar os seus problemas. Esconder-se abrirá cada vez mais um fosso e será prejudicial para si próprio.

- **COR DA SEMANA** – Rosa;
- **DIA FAVORÁVEL** – Quarta-feira;
- **N.os DA SORTE** – 3, 7, 13, 17, 22, 28, 33, 35 e 41.

Sagitário

23 DE NOVEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

É essencial que comece a verbalizar aquilo que pensa. Só assim os outros podem compreender aquilo que pretende e as suas necessidades afetivas. Esta é a recomendação para os casais com uma longa vivência comum.

- **COR DA SEMANA** – Azul;
- **DIA FAVORÁVEL** – Segunda-feira;
- **N.os DA SORTE** – 4, 7, 11, 14, 26, 29, 38, 42 e 45.

Capricórnio

22 DE DEZEMBRO A 20 DE JANEIRO

Bom presságio para as novas paixões, desde que sejam cuidadas e que não tenha uma atitude ansiosa. No caso de casais que se encontram um pouco afastados, a energia existente permite-lhes ultrapassar dificuldades.

- **COR DA SEMANA** – Laranja;
- **DIA FAVORÁVEL** – Segunda-feira;
- **N.os DA SORTE** – 4, 8, 12, 28, 35, 38, 46, 48 e 50.

Aquário

21 DE JANEIRO A 19 DE FEVEREIRO

Existe uma maior união nos casais. Contudo, poderá revelar-se uma paz podre, que é necessário analisar. É preciso ir ao mais profundo do seu ser e saber o que realmente quer na vida e quem pretende que esteja ao seu lado.

- **COR DA SEMANA** – Verde;
- **DIA FAVORÁVEL** – Domingo;
- **N.os DA SORTE** – 3, 6, 11, 13, 19, 24, 26, 32 e 46.

Peixes

20 DE FEVEREIRO A 20 DE MARÇO

Os casais que vivam algumas divergências, e que eventualmente possam caminhar para uma futura separação, têm pela frente uma semana fértil na discussão desses mesmos problemas. Encontrará uma forma diplomática de o fazer.

- **COR DA SEMANA** – Amarelo;
- **DIA FAVORÁVEL** – Segunda-feira;
- **N.os DA SORTE** – 1, 5, 9, 14, 18, 22, 31, 43 e 46.

UMA NOVA IDENTIDADE

A Casa Redondo é a nova designação da Companhia Espirituosa, a distribuidora do Licor Beirão. Contudo, esta mudança vai além de um simples *rebranding*. Reflete a visão e a cultura da empresa, representando a perspetiva de longo prazo da família e o foco nos momentos de descontração e partilha que o conforto do nosso lar proporciona. Um legado familiar com uma perspetiva totalmente global.

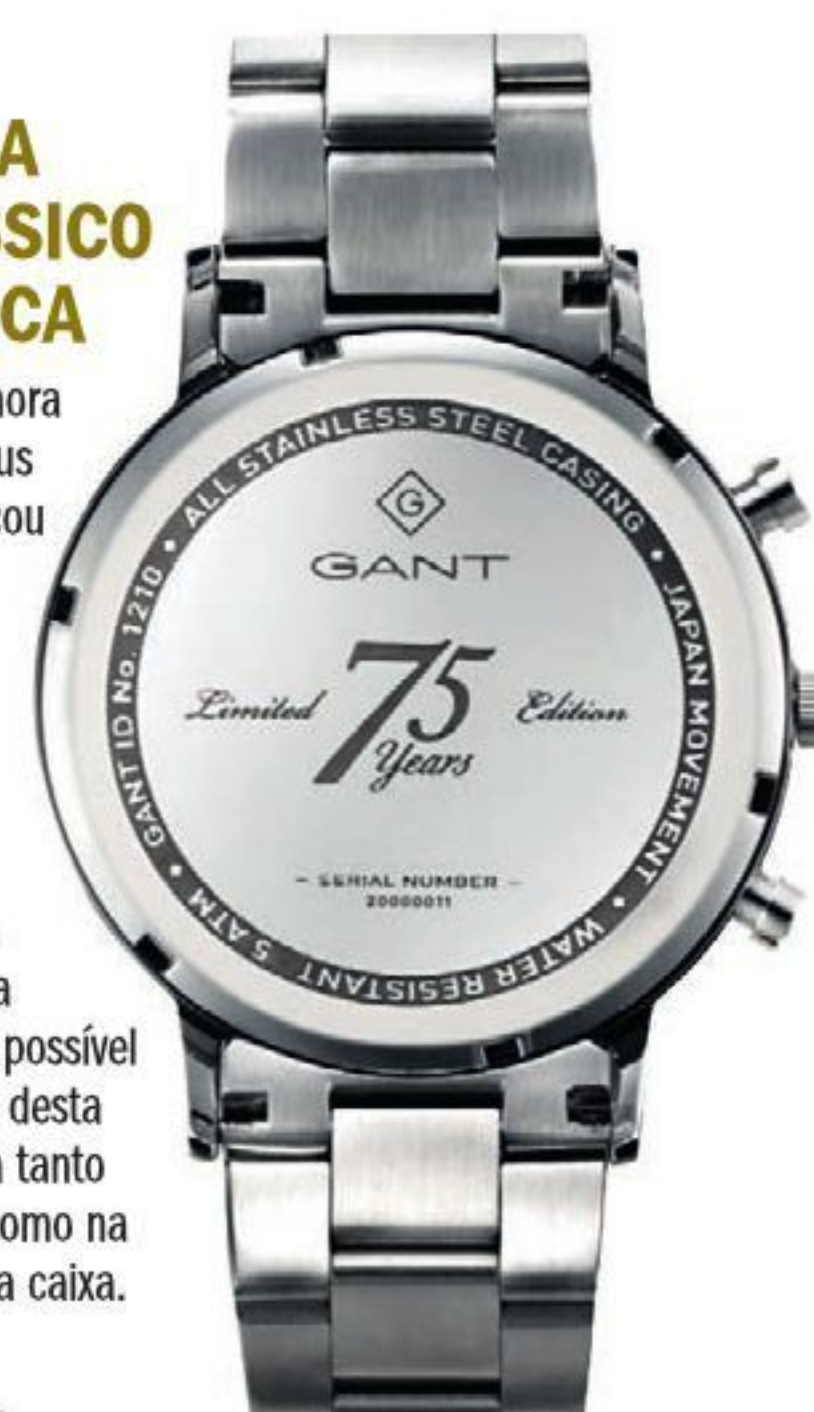
AJUDA PARA ESTAR EM FORMA

Estar em forma para o verão nunca foi tão fácil! Chegou o óleo de massagem anticelulítica Moi Boutique New Silhouette, composto por ingredientes que facilitam a massagem e que ajudam a melhorar a circulação e a reduzir as estrias. Possui ingredientes conhecidos pelas suas propriedades de efeito adelgaçante.

VERÃO REPLETO DE DIVERSÃO

Empenhado em proporcionar momentos inesquecíveis aos seus clientes, o Lidl lança uma coleção de artigos de verão, repleta de novidades para todos os gostos. Este ano, a marca reforça o seu compromisso com a qualidade e os preços acessíveis, oferecendo uma vasta gama de produtos para aproveitar os dias mais quentes do ano.

EDIÇÃO LIMITADA DE CLÁSSICO DA MARCA

A GANT comemora este ano os seus 75 anos e lançou uma nova versão do modelo mais emblemático da marca – PARK HILL –, criando uma edição limitada e numerada. É possível ver os detalhes desta edição limitada tanto no mostrador como na parte de trás da caixa. Limitado ao *stock* existente.

CONQUISTA CENTENÁRIA NA POLÓNIA

A DepilConcept Polónia inaugurou, no final do mês passado, a sua 100.ª clínica na cidade de Suwalki. A marca portuguesa de depilação permanente do Grupo Concept assinala, assim, mais uma conquista internacional. "*Estamos muito felizes com os resultados alcançados até à data e convictos de que 2024 será um ano de muitos e grandes recordes para o Grupo Concept*", diz Carla Nunes, *Business Development Director*.

CANDIDATURAS PARA ARTISTAS

Está aberto o processo de candidaturas para artistas emergentes participarem na edição de 2024 do Festival EA Live. O PALCO ESPERANÇA pretende dar a conhecer o trabalho de artistas/grupos musicais emergentes a nível nacional, com mais de 16 anos. As candidaturas decorrem entre os dias 4 e 17 de junho de 2024 no *site* da SIC ESPERANÇA, parceiro social do Festival.

Feira

FEIRA DE SÃO PEDRO

A maior mostra agroindustrial e comercial da região oeste decorre até 7 de julho em Torres Vedras, e o cartaz musical do último fim de semana conta com Bárbara Bandeira (5 de julho), Pedro Abrunhosa (6 de julho) e Ivandro (7 de julho). A feira, que conta com 260 mil visitantes, oferece uma vasta variedade de comércio, animação e atividades culturais. **Bilhetes: Diário – € 10; passe três dias – € 20**

Teatro

CASA PORTUGUESA

Estes são os últimos dias para assistir à peça **Casa Portuguesa**, no Teatro Maria Matos, em Lisboa. A história fala da vida de um ex-soldado da Guerra Colonial que, dialogando com os seus fantasmas, se vê confrontado com a decadência e a transformação dos ideais de casa, de família, de país e do cânone da figura paterna. **Bilhetes: € 18 a € 20**

Livro

REI DA GANÂNCIA

O livro **Rei da Ganância** é o terceiro da série à volta dos sete pecados capitais, escrito por Ana Huang, autora da popular série **Twisted**. A narrativa segue a história de Dominic, poderoso, genial e ambicioso, que subiu na vida a pulso. Mas na sua busca incessante por mais e mais, afastou a única pessoa que gostava dele pelo que era e não pelo que tinha. Diz-se que só sabemos apreciar verdadeiramente aquilo que temos quando o perdemos, e este é um romance comovente e inspirador sobre uma relação em crise. **De: Ana Huang, Clube do Autor, € 19,50**

Cinema

Horizon: Uma Saga Americana

ESTREIA 4 DE JULHO

Este é o primeiro de três filmes sobre a conquista do oeste americano

Cerca de 35 anos depois de *Danças com Lobos*, o ator e realizador Kevin Costner regressa com o primeiro de três capítulos de um *western* épico intitulado *Horizon: Uma Saga Americana*. Com Sienna Miller, Sam Worthington, Luke Wilson e com o próprio Kevin Costner no elenco, o filme segue o destino dos colonos dos Estados Unidos em meados do século XIX, convencidos de que a terra prometida está ao seu alcance, e dos apaches, cujo destino é conhecido de antemão.

Espetáculo

NÃO DISFARCES

A 1 de julho, no Teatro Villaret, em Lisboa, pelas 21h00, Maria Clementina e Vítor Costa sobem ao palco para interpretar as já conhecidas personagens do *podcast* **Não Disfarces**. Quem embarcar nesta viagem vai ver em cena as nove personagens que Maria Clementina criou e interpretou, numa nova história onde o destino de todas se cruza pela primeira vez. O espetáculo é uma fusão entre comédia teatral e *workshop* imersivo e promete arrancar muitas gargalhadas. **Bilhetes: € 16**

Música

PEDRO JANELA

Pedro Janela, pianista e compositor da Nova Vaga do Neoclássico em Portugal, promete um concerto único, a 2 de julho, no Teatro Maria Matos, em Lisboa, pelas 21h00. Neste espetáculo, intitulado **It's All in Your Head**, as suas composições viajam através do tempo, entrelaçando o piano intemporal com sons eletrónicos futuristas, criando uma experiência hipnotizante e imersiva, com auscultadores individuais. **Bilhetes: € 16**

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

VIAGENS DE FINAL DE ANO

As aulas terminaram e muitos grupos de colegas decidem cimentar a sua amizade desfrutando de uns dias juntos, longe de casa. Tomem nota do que têm de levar.

Vestido curto com decote em V (€ 18,79), **La Redoute**

Mala de cabine (€ 245), **Samsonite**

Top estampado (*), **Shein**

Sandálias em pele (€ 139,90), **Fly London**

Calças de corte reto em algodão (€ 49,90), **Silbon em elcorteingles.pt**

Minimala em pele sintética (€ 109), **Tous**

Óculos em acetato (€ 39,99), **Parfois**

Gel hidratante com cor e proteção solar elevada (€ 20,11), **Apivita**

Ténis com detalhes em camurça e sola em borracha (€ 119,95), **Gant**

Óleo hidratante e nutritivo (€ 16,95), **Yves Rocher**

Pulseira em aço dourado e couro (*), **Guess**

Biquíni com copas amovíveis (€ 189,90), **Latitid**

Saia fluida com cintura elástica (€ 74,90), **Ferrache**

Blusa curta fluida com decote redondo e laço nas costas em poliéster reciclado (€ 55), **Ferrache**

Socas em pele (€ 189,90), **Fly London**

Visuais coloridos (*), **United Colors of Benetton**

(*) Preços sob consulta; Produção: ZITA LOPES

Preços indicativos

ISABEL INFANTES/REUTERS

O VERÃO PEDE... DIVERSÃO!

O verão trouxe o calor e, por todo o Mundo, está oficialmente aberta a época balnear – e os parques aquáticos! O parque de diversões da cidade litoral Clacton-on-Sea, no Reino Unido, já recebeu os primeiros visitantes, que não se inibiram de experimentar as montanhas-russas e a roda-gigante, que tem uma encantadora vista para o mar.

Dá que pensar

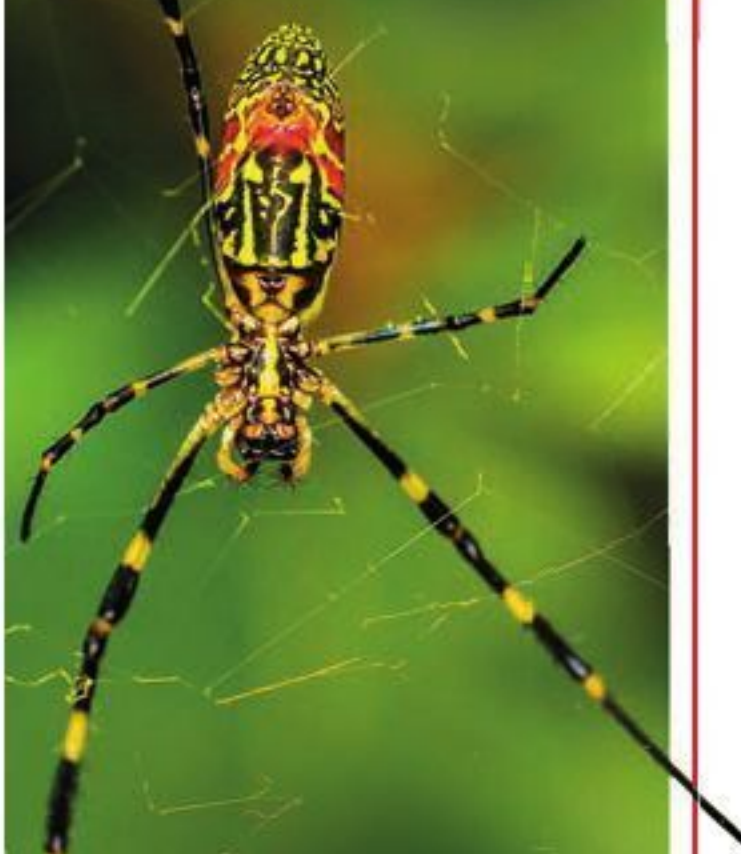
36 mil pessoas foram obrigadas a sair das suas casas, nas zonas leste e sul da China, devido às fortes chuvadas que atingiram aquela região nas últimas semanas. Além disso, há cerca de 180 mil pessoas afetadas, com hectares de culturas danificadas e prejuízos de vários milhões de *yuans* (a moeda daquele país).

45% dos portugueses afirmam que o seu poder de compra diminuiu em relação ao ano anterior (2023), sendo que 17% destes dizem que esta diminuição foi muito significativa, revela um estudo do Observador Cetelem. É nas faixas etárias entre os 35 e os 54 anos que há maior sentimento de perda de poder de compra.

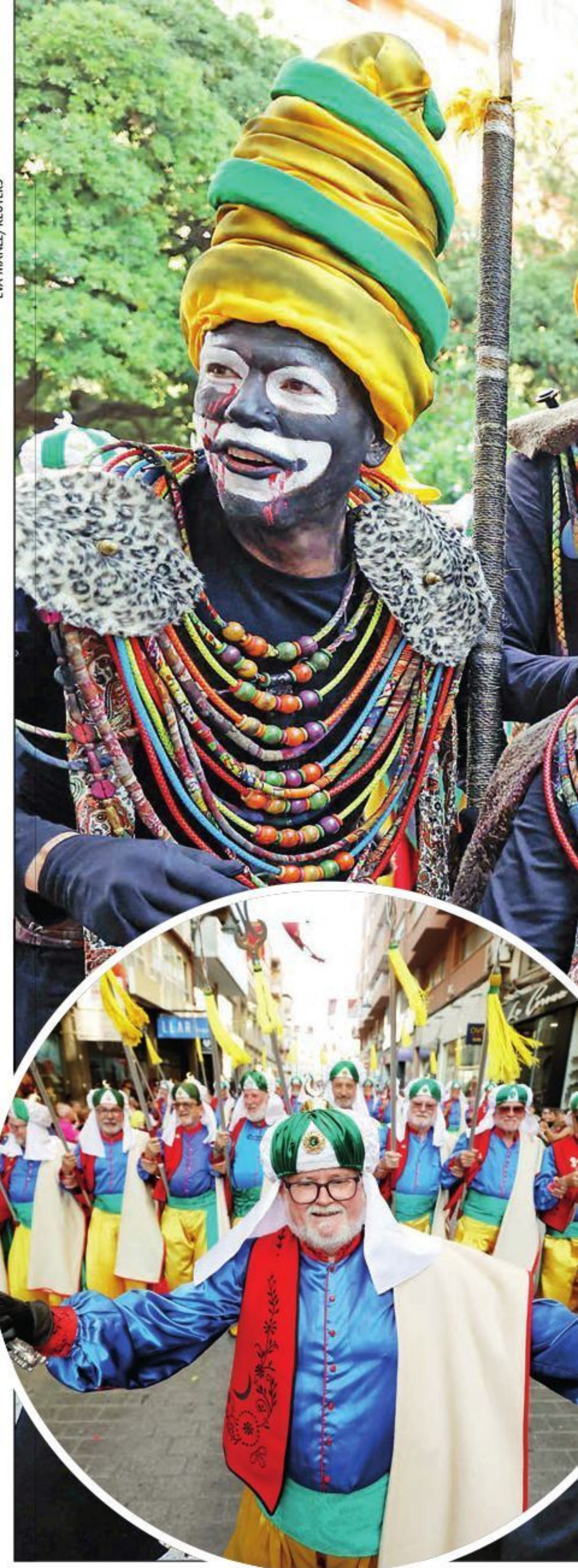
Fazia ideia?

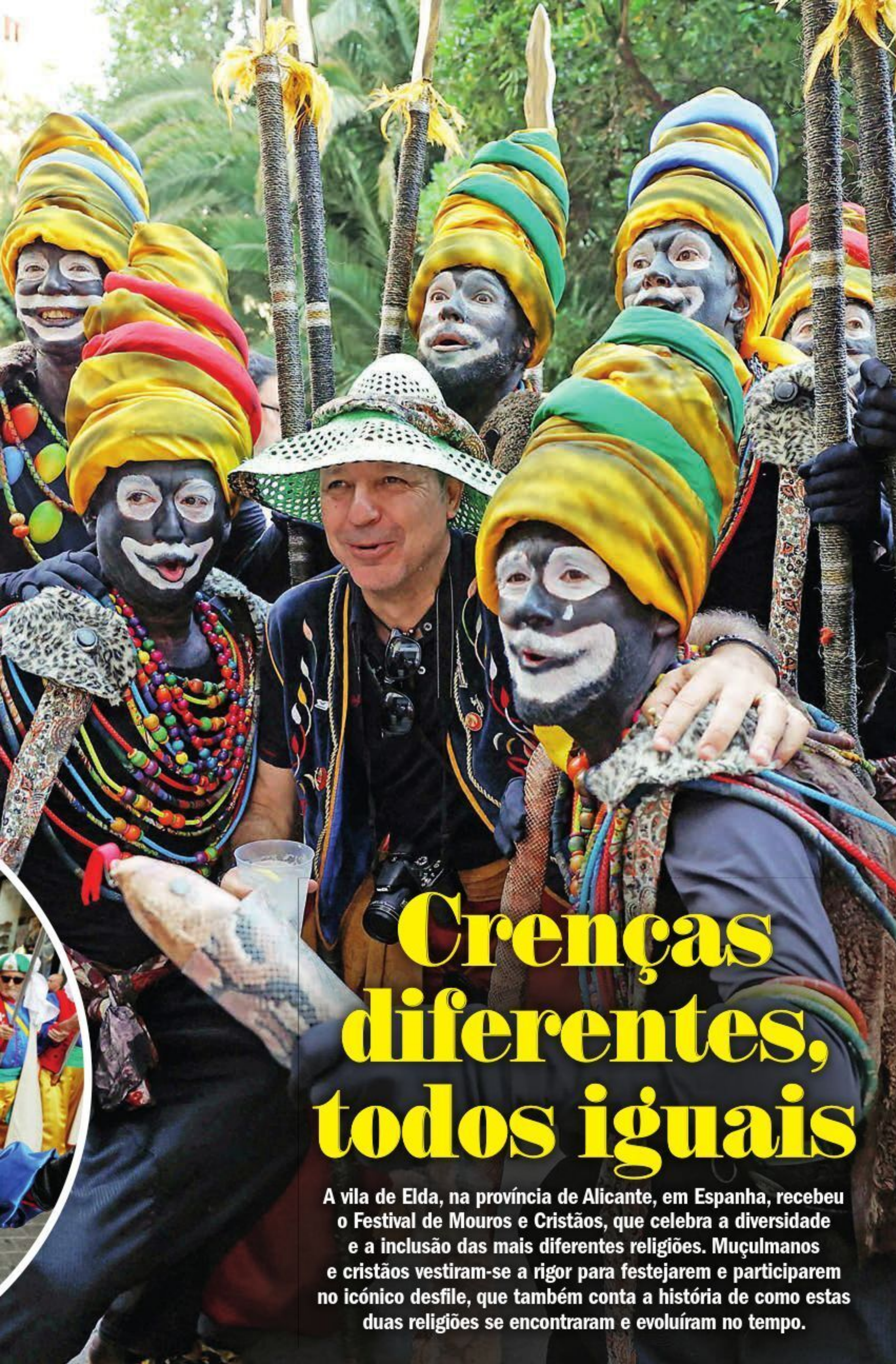
SHUTTERSTOCK

AS FÊMEAS SÃO DOMINANTES

Pode parecer assustadora, mas é inofensiva. A aranha amarela e preta de jardim é muito comum no continente americano e as corres garridas servem de defesa para os predadores. Nesta espécie, as fêmeas mandam, são bem maiores do que os machos e permanecem no mesmo sítio durante toda a vida. Os machos é que as procuram para acasalar... e têm de as seduzir!

A LAGARTIXA DA SORTE

A *Phelsuma laticauda* é, no fundo, uma lagartixa que podemos encontrar com muita facilidade nas ilhas do oceano Pacífico e na Oceânia. Elas alimentam-se de insetos, de plantas e, recentemente, começaram a ser "apanhadas" para serem domesticadas, uma vez que são um pequeno réptil bonito e muito sociável. Há quem acredite ainda que elas trazem sorte e abundância!

EVA MANEZ/REUTERS

EUA "ESPIAM" FROTA RUSSA

Um barco rebocador foi fotografado a ajudar o submarino nuclear russo Kazan a atracar no porto de Havana, juntamente com a fragata lança-mísseis Gorshkov. Os Estados Unidos da América seguiram estas movimentações, para verem de perto a capacidade militar da frota rival.

Crenças diferentes, todos iguais

A vila de Elda, na província de Alicante, em Espanha, recebeu o Festival de Mouros e Cristãos, que celebra a diversidade e a inclusão das mais diferentes religiões. Muçulmanos e cristãos vestiram-se a rigor para festejarem e participarem no icónico desfile, que também conta a história de como estas duas religiões se encontraram e evoluíram no tempo.

CLODAGH KILCOYNE/REUTERS

SANTA BRÍGIDA HOMENAGEADA

Uma estátua feita em vime da Santa Brígida, uma das três santas padroeiras da Irlanda, foi erguida no local em que se acredita que nasceu, em Mullaghroe Upper, na Irlanda. Foi fundadora de vários conventos daquele país e é celebrada no feriado nacional de 1 de fevereiro.

AUDE GUERRUCCI/REUTERS

SURFAR PELA PAZ

Uma surfista principiante participou no evento Paddle for Peace, que se realizou na costa de La Jolla, em San Diego, Califórnia, Estados Unidos. O evento comemorou o Dia Internacional do Surf (15 de junho) e serviu para apelar à paz no Mundo.

Textos: MAFALDA MOURÃO

ALEXANDRE MENEGHINI/REUTERS

O REFÚGIO DOS REIS IRLANDESES

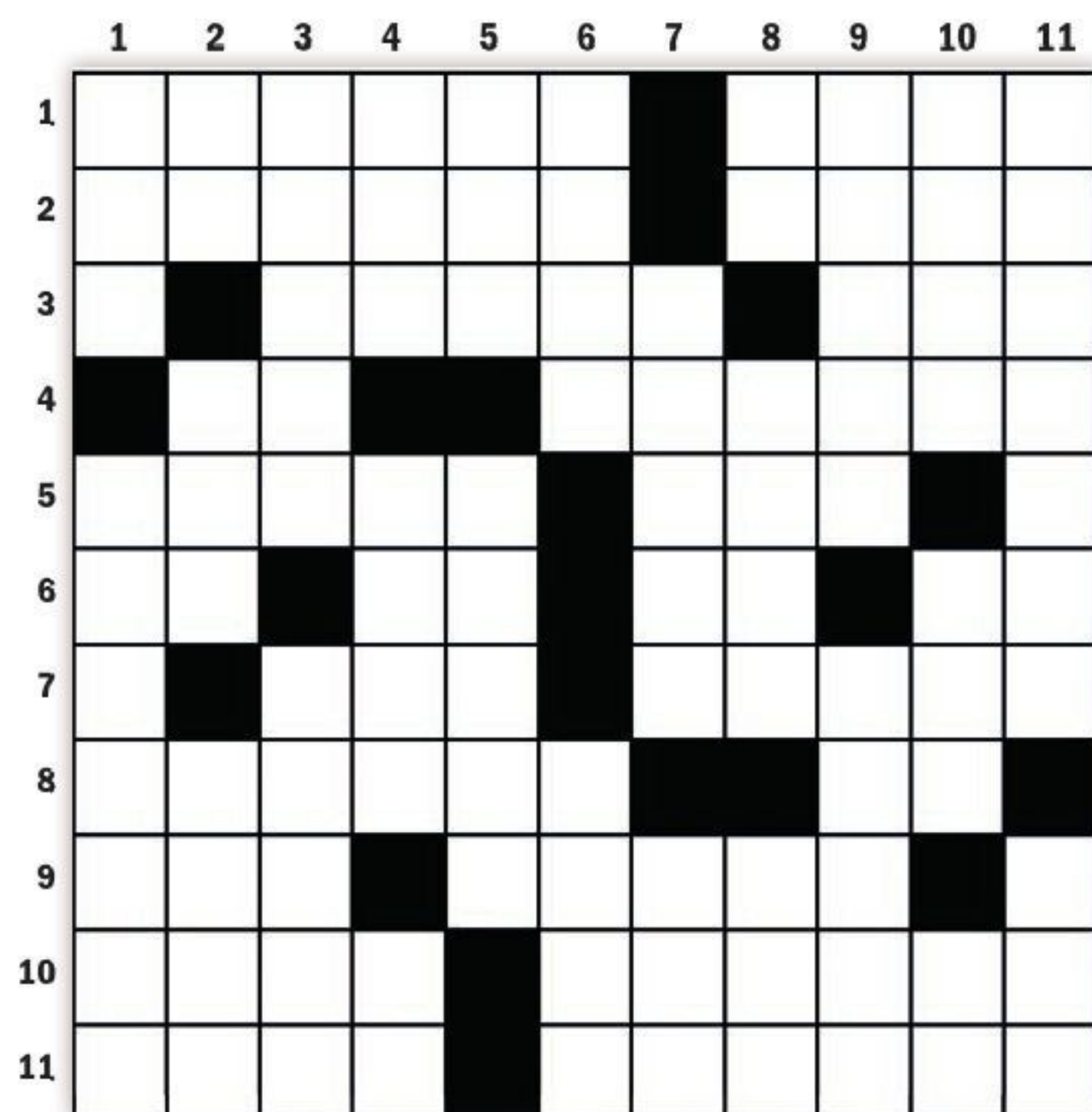
Um drone fotografou o Castelo de Cashel, no condado de Tipperary, em Munster, na Irlanda. Erguida sobre o rochedo de Cashel, esta fortaleza serviu de base para os reis de Munster durante as invasões da Normandia. É datado do século XII e resistiu ao tempo.

CLODAGH KILCOYNE/REUTERS

DESCUBRA AS 6 DIFERENÇAS

FÁCIL

8	4				6		1	3
				1		5		4
	3	2			4			
2	5		7					1
				5				
6					3		2	5
			6			3	9	
3		4		2				
9	8		1				7	2

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. O que exige o que é devido. Costumar (ant.). 2. Pequena elevação de terreno. Em que lugar. 3. Inflexível. Sinal gráfico que serve para nasalar a vogal a que se sobrepõe. 4. Sódio (s. q.). Cercadura. 5. Coberta de lona ou de outra substância destinada a abrigar do sol e da chuva. Emissão de voz. 6. Carta de jogar. Caminhar. Aquelas. Contr. do pron. pess. compl. me e do pron. dem. o. 7. Fruto da ateira. Gastar com o uso. 8. Fruto do tomateiro. A minha pessoa. 9. Animal vertebrado, pulmonado, de sangue quente, com o corpo revestido de penas. Vagabundear. 10. Linha delimitante. Que tem muita experiência de vida. 11. Discursar. Sem a noção dos princípios da moral.

VERTICAIS: 1. Repercussão. Incrustação calcária nos dentes. 2. Para enxotar (galinhas ou outras aves) (interj.). Contr. da prep. em com o art. def. os. Pôr ovos. 3. Plantio de ameixos. Abertura feita, de intervalo a intervalo, no cimo dos muros, torre ou fortificação. 4. Modo de dizer. Sorte. O espaço aéreo. 5. Discurso. Pessoa doida. 6. Rasgado. Vegetação espontânea. 7. Atrever-se. Órgão excretor que tem a função de formação da urina. 8. Sudoeste (abrev.). Flor da roseira. Insignificância (fig.). 9. Dia anterior ao de hoje. Fazer chaga. 10. Vereador municipal. Que exprime malvadez. Contr. da prep. de com o art. def. a. 11. Narrador. Conjunto de coisas descritas e enumeradas.

SOPA DE LETRAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	L	C	R	E	S	P	I	D	O	D	M	S	F	E	N
2	P	T	D	I	P	S	A	V	G	S	O	V	R	G	A
3	E	R	R	F	L	C	S	F	T	E	N	F	T	B	R
4	P	O	L	V	O	R	I	M	O	C	T	B	G	L	I
5	I	E	F	R	G	B	E	D	I	R	A	F	A	O	G
6	L	D	P	D	B	O	Q	U	E	I	R	A	E	P	A
7	O	Q	O	S	F	G	U	R	F	D	I	R	S	J	D
8	G	T	L	A	X	J	E	R	I	C	A	D	A	U	A
9	A	R	R	X	V	F	S	V	F	E	G	U	R	O	M
10	R	E	F	C	A	D	T	R	A	U	T	E	A	R	J
11	P	L	G	S	S	R	U	S	S	F	T	L	O	O	F
12	L	O	B	A	D	S	R	A	F	A	R	I	N	G	E
13	V	E	S	P	E	R	A	L	D	V	S	S	L	R	R
14	F	P	A	A	R	U	A	I	L	U	S	T	R	A	R
15	R	O	S	T	F	R	X	T	F	L	F	A	M	F	D
16	D	L	C	E	P	I	B	E	T	T	R	G	V	O	E
17	D	E	V	A	O	G	O	R	G	O	M	I	L	S	D
18	S	D	B	R	L	E	M	A	G	S	G	T	S	A	E
19	X	F	F	R	D	N	P	T	O	O	B	R	D	T	G
20	V	H	O	N	R	A	D	O	R	S	D	F	R	G	E

Procure encontrar no emaranhado de letras as 20 palavras referidas na lista abaixo, não havendo palavras na diagonal:

AVULTOSO	FARINGE	LITERATO	QUESTURA
BOQUEIRA	GORGOMIL	MONTARIA	RURÍGENA
CRESPIDO	HONRADOR	NARIGADA	SAPATEAR
DUELISTA	ILUSTRAR	ORÓGRAFO	TRAUTEAR
EPILOGAR	JERICADA	POLVORIM	VESPERAL

SUDOKU

MÉDIO

8			3	5			9	
1			4					
7		4				8	1	5
4					3			2
		5				9		
3			8					4
5	4	3				7		9
					5			6
	7			3	2			1

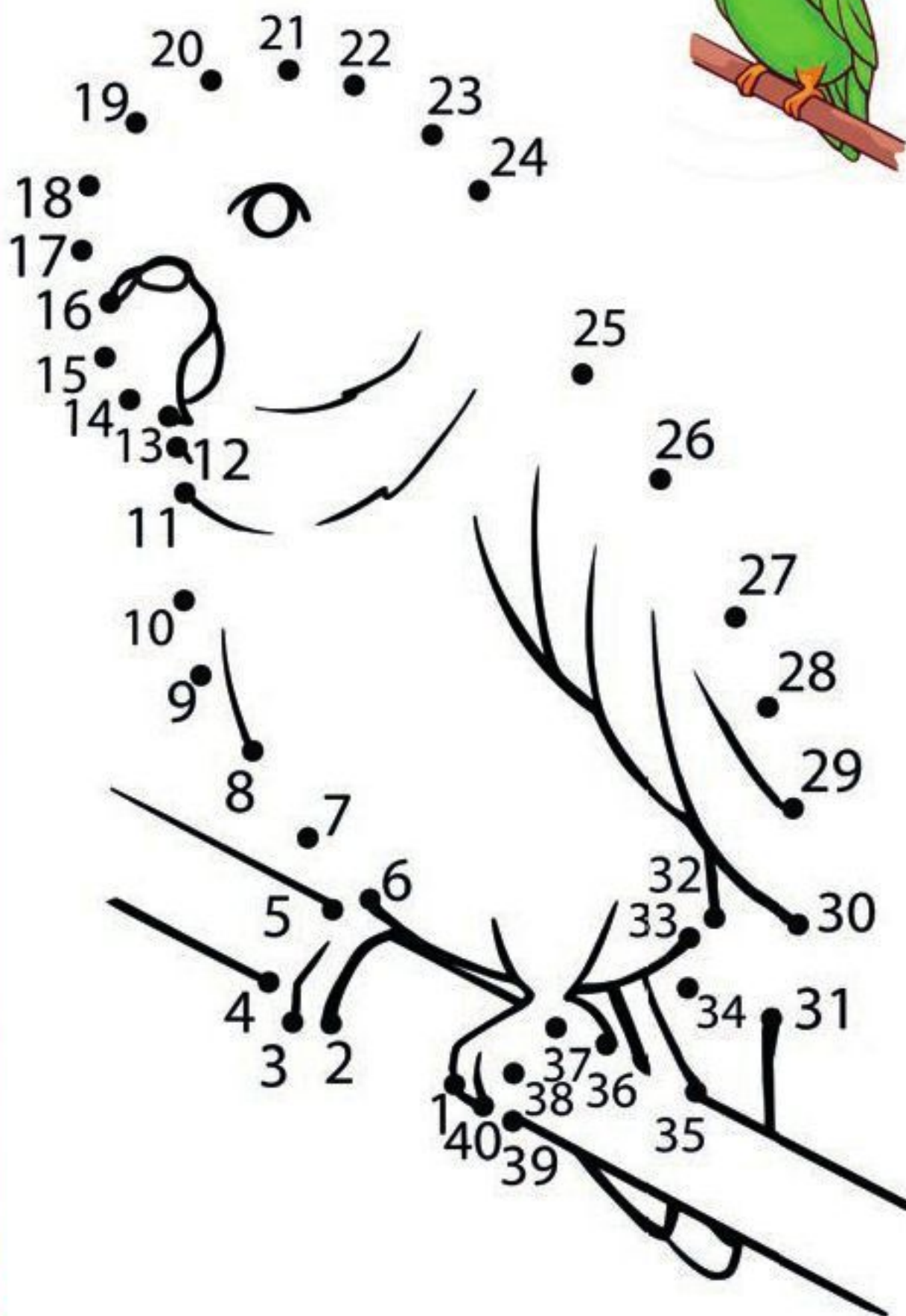
DIFÍCIL

							6	1
				1		2		
2		1	5		4		8	
	2				7	4		6
9		7		4		8		3
3		4	6				7	
	9		2		1	6		7
		3		8				
1	7							

MUITO DIFÍCIL

						9	7	
			2	7	1		3	
					6			2
5			9		7			8
	8	2	5		3	4	9	
3			8		2			1
9			6					
	7		1	5	4			
	6	8						

Para os mais pequenos

UNE E PINTA

DESCOBRE AS 10 DIFERENÇAS

SOLUÇÕES

SUDOKU

8	4	5	9	7	6	2	1	3
7	6	9	3	1	2	5	8	4
1	3	2	5	8	4	7	6	9
2	5	3	7	6	8	9	4	1
4	9	8	2	5	1	6	3	7
6	1	7	4	9	3	8	2	5
5	2	1	6	4	7	3	9	8
3	7	4	8	2	9	1	5	6
9	8	6	1	3	5	4	7	2

8	2	6	3	5	1	4	9	7
1	5	9	4	8	7	2	6	3
7	3	4	2	6	9	8	1	5
4	8	1	5	9	3	6	7	2
2	6	5	1	7	4	9	3	8
3	9	7	8	2	6	1	5	4
5	4	3	6	1	8	7	2	9
9	1	2	7	4	5	3	8	6
6	7	8	9	3	2	5	4	1

5	4	9	8	7	2	3	6	1
7	8	6	9	1	3	2	5	4
2	3	1	5	6	4	7	8	9
8	2	5	3	9	7	4	1	6
9	6	7	1	4	5	8	2	3
3	1	4	6	2	8	9	7	5
4	9	8	2	5	1	6	3	7
6	5	3	7	8	9	1	4	2
1	7	2	4	3	6	5	9	8

1	2	6	3	8	5	9	7	4
8	4	9	2	7	1	5	3	6
7	3	5	4	9	6	1	8	2
5	1	4	9	6	7	3	2	8
6	8	2	5	1	3	4	9	7
3	9	7	8	4	2	6	5	1
9	5	1	6	2	8	7	4	3
2	7	3	1	5	4	8	6	9
4	6	8	7	3	9	2	1	5

DIFERENÇAS DE CRIANÇAS:

DIFERENÇAS:

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. Exator, Soer. 2. Cômoro, Onde. 3. Imoto, Til. 4. Na, Ourela. 5. Toldo, Som. 6. Ás, Ir, As, Mo. 7. Ata, Rafar. 8. Tomate, Eu. 9. Ave, Errar. 10. Raia, Vívido. 11. Orar, Amoral.

VERTICAIS: 1. Eco, Tártaro. 2. Xô, Nos, Ovar. 3. Amial, Ameia. 4. Tom, Dita, Ar. 5. Oro, Orate. 6. Roto, Erva. 7. Ousar, Rim. 8. SO, Rosa, Avo. 9. Ontem, Ferir. 10. Edil, Mau, Da. 11. Relator, Rol.

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS:
1. Crespido. 4. Polvorim. 6. Boqueira. 8. Jericada. 10. Trautear. 12. Faringe. 13. Vesperal. 14. Ilustrar. 17. Gorgomil. 20. Honrador.

VERTICAIS:
1. Epilogar. 4. Sapatear. 6. Rurígena. 7. Questura. 8. Literato. 10. Avultoso. 11. Montaria. 12. Duelista. 14. Orógrafo. 15. Narigada.

Chef *executivo* LUÍS SANTOS

DO RESTAURANTE RAIMUNDO, NO CROWNE PLAZA CAPARICA LISBON

UMA SOBREMESA DELICIOSA VEM SEMPRE A CALHAR!

Uma sobremesa é, sem dúvida, uma forma de terminar a refeição com prazer e (muita) alegria. Esta semana, o *chef* Luís Santos sugere três doces fáceis de preparar em casa e partilhar com quem mais gosta. Há panquecas, *cheesecake* e leite-creme! Vai conseguir resistir?

PERCURSO INTERNACIONAL

Natural de Albufeira, já tem experiências internacionais em Moçambique, Dubai e Macau. Hoje, no Crowne Plaza Caparica Lisbon, desenvolveu uma carta inspirada no seu percurso internacional.

LEITE-CREME

Tipo de refeição: Sobremesa · 8 pessoas

Ingredientes:

• 1 l de leite meio-gordo • 1 pau de canela • 1 casca de limão • 320 g de açúcar • 50 g de Maizena • 12 gemas • Açúcar amarelo para queimar • Frutos vermelhos a gosto para enfeitar

Modo de preparação:

Ferva o leite com o pau de canela e a casca de limão; junte o açúcar com a Maizena e envolva as gemas. Junte o leite ao preparado anterior sem parar de mexer. Leve ao lume para engrossar. Coloque em taças e queime com açúcar amarelo. Decore com frutos vermelhos a gosto.

SAIBA QUE:

Se quiser dar ao leite-creme um sabor mais tropical, utilize 800 dl de leite de coco e 200 dl de leite normal.

CHEESECAKE FRIO

Tipo de refeição: Sobremesa · 10 pessoas

Ingredientes:

• 200 g de queijo fresco • 150 g de açúcar • 150 g de iogurte natural • 200 ml de natas • 5 folhas de gelatina neutra • Compota a gosto **Base:** • 1 pacote de bolacha maria • 125 g de manteiga derretida

Modo de preparação:

Triture as bolachas e misture bem com a manteiga derretida. Coloque no fundo de uma tarteira, pressionando bem; reserve. Bata o queijo com o açúcar e vá colocando o iogurte. Mexa até ficar como um creme, misture as natas e, por fim, as folhas de gelatina demolhadas e derretidas. Mexa sempre quando colocar as folhas de gelatina. Deite na tarteira e leve ao frio cerca de três horas. Desenforme da tarteira com a ajuda de uma faca e cubra com uma compota a gosto.

PANQUECAS COM MEL E FRUTOS VERMELHOS

Tipo de refeição: Sobremesa · 10 pessoas

Ingredientes:

• 680 g de farinha sem fermento • 20 g de fermento em pó • 160 g de açúcar • 8 iogurtes naturais • 120 ml de leite meio-gordo • 8 ovos • 120 ml de óleo de girassol • 20 ml de aroma de baunilha • 20 ml de sumo de limão e raspa de um limão pequeno • Manteiga q.b.

Modo de preparação:

Junte a farinha com o fermento e o açúcar e mexa bem. Junte os iogurtes naturais com o leite e adicione os ovos, o óleo, o aroma de baunilha, o sumo e a raspa de limão; mexa bem. Junte os dois preparados e mexa até ter uma massa homogénea. Numa frigideira antiaderente, e em lume fraco, derreta um pouco de manteiga. Verta uma colher, de sopa, de massa na frigideira e espalhe ligeiramente. Quando a parte de cima da panqueca começar a ficar com pequenas bolhas e alourada, vire com a ajuda de uma espátula. Repita o processo até acabar a massa, adicionando sempre que necessário manteiga na frigideira, para colar.

DICA:

Sirva num prato regado com mel e frutos vermelhos (morangos, mirtilos, amoras, framboesas, etc.) a seu gosto.

Agradecimentos: *CHEF* LUÍS SANTOS (Crowne Plaza Caparica Lisbon – Largo Aldeia dos Capuchos, 2825-017 Caparica; tel.: 212 909 000); Coordenação: VIRGÍNIA ESTEVES (virginia.esteves@impala.pt)

RTP1

29 SÁBADO
- 06:00 Espaço Zig Zag
- 08:00 Bom Dia Portugal
- 10:00 País de Gales – Terra Selvagem
- 11:00 Hora dos Portugueses
- 11:45 Vira e Volta
- 12:30 Um Mundo na Aldeia
- 12:59 Jornal da Tarde
- 14:15 Voz do Cidadão
- 14:30 Chefs da Nossa Terra
- 19:00 O Preço Certo
- 19:59 Telejornal
- 21:00 Alguém Tem de o Fazer
- 22:00 Famílias Numerosas - A Vida em XXL
- 00:00 Noites do Euro
- 01.00 Tesla

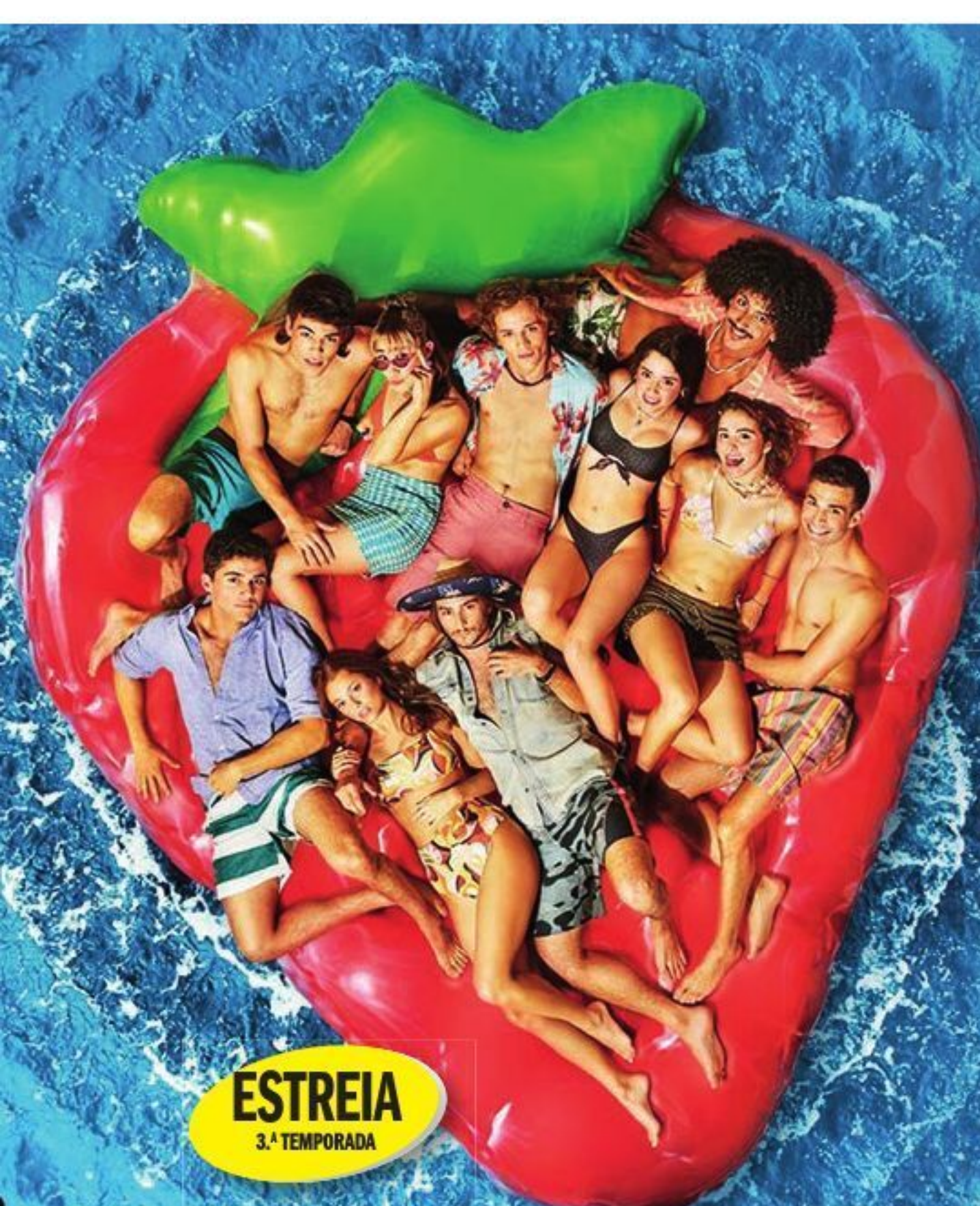
30 DOMINGO
- 06:00 Espaço Zig Zag
- 08:00 Bom Dia Portugal
- 10:30 Eucaristia Dominical
- 11:30 Aqui Portugal – Os Melhores Momentos
- 12:59 Jornal da Tarde
- 14:15 Missão: 100% Português
- 15:15 Programa a designar
- 19:59 Telejornal
- 21:15 The Voice Kids
- 00:15 Noites do Euro
- 01:15 Quatro Dias a Teu Lado
- 03:00 Parlamento
- 04:00 Televendas

01 SEGUNDA
- 06:00 Bom Dia Portugal
- 10:00 Praça da Alegria
- 12:59 Jornal da Tarde
- 14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
- 14:30 Escrava Mãe
- 15:30 A Nossa Tarde
- 17:30 Portugal em Direto
- 19:00 O Preço Certo
- 19:59 Telejornal
- 21:00 Joker
- 23:00 Programa a designar
- 00:00 Noites do Euro
- 01:00 S.W.A.T.: Força de Intervenção
- 02:30 A Essência
- 03:00 Escrava Mãe

02 TERÇA
- 06:00 Bom Dia Portugal
- 10:00 Praça da Alegria
- 12:59 Jornal da Tarde
- 14:15 Escrava Mãe
- 15:30 A Nossa Tarde
- 17:30 Portugal em Direto
- 19:00 O Preço Certo
- 19:59 Telejornal
- 21:00 Joker
- 22:00 É ou Não É? – O Grande Debate
- 23:45 Noites do Euro
- 01:00 S.W.A.T.: Força de Intervenção
- 02:15 A Vida Privada dos Livros
- 02:30 Escrava Mãe

03 QUARTA
- 06:00 Bom Dia Portugal
- 10:00 Praça da Alegria
- 12:59 Jornal da Tarde
- 14:25 Escrava Mãe
- 15:30 A Nossa Tarde
- 17:30 Portugal em Direto
- 19:00 O Preço Certo
- 19:59 Telejornal
- 21:00 Primeira Pessoa
- 21:30 Joker
- 22:30 Curral de Moinas – Os Banqueiros do Povo
- 00:30 Noites do Euro
- 01:30 Anatomia de Grey
- 02:15 Janela Indiscreta
- 03:00 S.W.A.T.: Força de Intervenção

04 QUINTA
- 06:00 Bom Dia Portugal
- 10:00 Praça da Alegria
- 12:59 Jornal da Tarde
- 14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
- 14:30 Escrava Mãe
- 15:30 A Nossa Tarde
- 17:30 Portugal em Direto
- 19:00 O Preço Certo
- 19:59 Telejornal
- 21:00 Linha da Frente
- 21:30 Joker
- 22:30 O Pimba é Nosso
- 23:30 Noites do Euro
- 01:00 S.W.A.T.: Força de Intervenção
- 01:45 Grande Entrevista
- 02:00 Terra 4.0

05 SEXTA
- 06:00 Bom Dia Portugal
- 10:00 Praça da Alegria
- 12:59 Jornal da Tarde
- 14:15 Escrava Mãe
- 15:30 A Nossa Tarde
- 17:30 Portugal em Direto
- 19:15 O Preço Certo
- 19:59 Telejornal
- 21:00 A Prova dos Factos
- 21:30 Joker
- 22:30 Sempre
- 23:30 Noites do Euro
- 00:45 S.W.A.T.: Força de Intervenção
- 01:30 Ana Bolena
- 02:15 Hora de Agir
- 02:30 Escrava Mãe
- 03:30 Televendas

ESTREIA
3.ª TEMPORADA

prime video

SEGUNDA, 01

MORANGOS COM AÇÚCAR

Os alunos do Colégio da Barra estão de volta, mas para as férias do verão, as últimas antes dos desafios da universidade. Um grupo de amigos escolhe Vila Nova de Milfontes para descansar. Vai ser só praia, sol, *surf* e festa. Ou talvez não. O ano letivo terminou, mas houve segredos que ficaram por desvendar. Um crime insólito vai colocar todos à prova. Será que a amizade que une o grupo resiste a tudo isto? Na praia, como nos corredores da escola, nada é aquilo que parece. Os dez novos episódios vão ficar disponíveis a 1 de julho na Prime Video e terão lançamento semanal na TVI.

ESTREIA
3.ª TEMPORADA

NETFLIX

SEGUNDA, 01

SPRINT: Os Humanos Mais Rápidos

ESTREIA

Seguindo atletas de todo o Mundo, esta série mergulha na psique dos competidores de elite que treinam para ser a pessoa mais rápida do Planeta. É dada uma visão exclusiva dos bastidores do que está em jogo e da força mental dos velocistas, que dedicam toda a sua vida a cruzar a linha de chegada em tempo recorde, onde o seu futuro profissional é decidido em fracções de segundo.

TVCINE EDITION

QUARTA, 03

22:10

ESTREIA
1.ª TEMPORADA

Wolf Hall

Drama histórico, vencedor de um Globo de Ouro para melhor minissérie e de dois BAFTA, sobre a ascensão de Thomas Cromwell, o filho de um humilde ferreiro, ao cargo de primeiro-ministro do rei Henrique VIII. Em 1529, quando o Cardeal Wolsey recebe a notícia da sua demissão do cargo de Lorde Chanceler, o seu advogado, Thomas Cromwell, recorda a forma como ele e Wolsey se conheceram e os acontecimentos que levaram à queda do Cardeal.

29 SÁBADO
- 06:00 Etnias
- 06:45 Médico da Casa
- 07:30 Caixa Mágica
- 08:45 SOS Animal
- 09:30 Alô Marco Paulo
- 12:00 Nosso Mundo – Animal Instincts
- 13:00 Primeiro Jornal
- 14:30 Alta Definição
- 15:15 E-Especial
- 16:00 Olhà SIC!
- 20:00 Jornal da Noite
- 21:45 Terra Nossa
- 23:30 Hell's Kitchen Famosos
- 01:30 Casados à Primeira Vista – A Semana

30 DOMINGO
- 06:30 Uma Aventura
- 07:30 Caixa Mágica
- 09:00 Casa Feliz
- 12:00 Vida Selvagem: Secret Life of Seals
- 13:00 Primeiro Jornal
- 14:15 Fama Show
- 14:45 Domingão
- 20:00 Jornal da Noite
- 21:45 Casados à Primeira Vista
- 01:00 Não Há Crise! As Anedotas do Rocha
- 02:15 Levanta-te e Ri

01 SEGUNDA
- 06:30 Edição da Manhã
- 08:30 Alô Portugal
- 10:00 Casa Feliz
- 13:00 Primeiro Jornal
- 14:45 Linha Aberta
- 16:00 Júlia
- 17:45 Morde e Assopra
- 18:15 Terra e Paixão
- 19:00 Casados à Primeira Vista
- 20:00 Jornal da Noite
- 21:45 A Promessa
- 22:45 Senhora do Mar
- 23:30 Papel Principal
- 00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
- 00:45 A Travessia

02 TERÇA
- 06:30 Edição da Manhã
- 08:30 Alô Portugal
- 10:00 Casa Feliz
- 13:00 Primeiro Jornal
- 14:45 Linha Aberta
- 16:00 Júlia
- 17:45 Morde e Assopra
- 18:15 Terra e Paixão
- 19:00 Casados à Primeira Vista
- 20:00 Jornal da Noite
- 21:45 A Promessa
- 22:45 Senhora do Mar
- 23:30 Papel Principal
- 00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
- 00:45 A Travessia

03 QUARTA
- 06:30 Edição da Manhã
- 08:30 Alô Portugal
- 10:00 Casa Feliz
- 13:00 Primeiro Jornal
- 14:45 Linha Aberta
- 16:00 Júlia
- 17:45 Morde e Assopra
- 18:15 Terra e Paixão
- 19:00 Casados à Primeira Vista
- 20:00 Jornal da Noite
- 21:45 A Promessa
- 22:45 Senhora do Mar
- 23:30 Papel Principal
- 00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
- 00:45 A Travessia

04 QUINTA
- 06:30 Edição da Manhã
- 08:30 Alô Portugal
- 10:00 Casa Feliz
- 13:00 Primeiro Jornal
- 14:45 Linha Aberta
- 16:00 Júlia
- 17:45 Morde e Assopra
- 18:15 Terra e Paixão
- 19:00 Casados à Primeira Vista
- 20:00 Jornal da Noite
- 21:45 A Promessa
- 22:45 Senhora do Mar
- 23:30 Papel Principal
- 00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
- 00:45 A Travessia

05 SEXTA
- 06:30 Edição da Manhã
- 08:30 Alô Portugal
- 10:00 Casa Feliz
- 13:00 Primeiro Jornal
- 14:45 Linha Aberta
- 16:00 Júlia
- 17:45 Morde e Assopra
- 18:15 Terra e Paixão
- 19:00 Casados à Primeira Vista
- 20:00 Jornal da Noite
- 21:45 A Promessa
- 22:45 Senhora do Mar
- 23:30 Papel Principal
- 00:00 Casados à Primeira Vista – Diário
- 00:45 A Travessia

RTP 2

29 SÁBADO
07:05 A Aventura de David Attenborough pelo Mundo
08:00 Espaço Zig Zag

14:50 Ciclismo: Volta à França 2024
17:00 Biosfera
17:30 Pelos Céus
18:25 Mediterrâneo Azul
19:00 Faça Chuva Faça Sol
19:30 Uma SMS para Antígona

20:00 Simplesmente Nora
21:30 Jornal 2
22:00 O Homem dos Sonhos
23:35 Viveiro

01:00 Janela Global
01:30 A Chama

30 DOMINGO
07:05 A Minha Indonésia
08:00 Espaço Zig Zag

14:25 Ciclismo: Volta à França 2024
16:35 Desporto 2
17:00 Caminhos
17:30 70 x 7
18:00 Mediterrâneo Azul
18:25 Temos Programa
18:55 Charité
19:50 Fernanda

21:30 Jornal 2
22:00 Sissi
22:55 Nikolai Lugansky Interpreta Rachmaninov com Orquestra Gulbenkian

00:25 Voz do Cidadão

01 SEGUNDA
07:06 Espaço Zig Zag
12:00 Superior Interesse

13:00 E2 – Escola Superior de Com. Social
13:30 Terra Europa
13:45 A Fé dos Homens
14:15 Ciclismo: Volta à França 2024
16:25 O Mundo nos Açores
17:00 Espaço Zig Zag

20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
21:30 Jornal 2
22:00 Hotel à Beira-Mar
22:55 Sudoeste

01:00 ESEC TV
01:30 A Chama
02:00 No Reino do Dragão

02 TERÇA
07:06 Espaço Zig Zag
12:00 Superior Interesse
12:55 Artes do Mar

13:20 Viva Saúde
13:50 A Fé dos Homens
14:20 Ciclismo: Volta à França 2024
16:30 O Mundo nos Açores
17:00 Espaço Zig Zag

20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
21:30 Jornal 2
22:00 Hotel à Beira-Mar
22:55 Primeira Pessoa
23:50 Carla

01:15 A Chama
01:45 Cidade Aberta
02:35 Redescobrir Veneza

03 QUARTA
07:06 Espaço Zig Zag
12:00 Superior Interesse

13:00 Urbanigrama
13:25 Viva Saúde
13:55 A Fé dos Homens
14:30 Ciclismo: Volta à França 2024
16:40 O Mundo nos Açores
17:00 Espaço Zig Zag

20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
21:30 Jornal 2
22:00 Hotel à Beira-Mar
22:55 O Planeta Vivo
23:20 Formaggi d´Autore

00:10 Alma Flamenca
01:30 E2 - Escola Superior de Com. Social

04 QUINTA
07:06 Espaço Zig Zag
12:00 Superior Interesse

13:00 Biosfera
13:30 Viva Saúde
13:55 A Fé dos Homens
14:30 Ciclismo: Volta à França 2024
16:40 O Mundo nos Açores
17:00 Espaço Zig Zag

20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
21:30 Jornal 2
22:00 Hotel à Beira-Mar
22:55 A Fascinante História da Maquilhagem
23:45 Alma Flamenca

01:00 A Chama

05 SEXTA
07:06 Espaço Zig Zag
12:00 Superior Interesse

13:00 ESEC TV
13:30 Conversas Abertas na Universidade
13:55 A Fé dos Homens
14:30 Ciclismo: Volta à França 2024
16:40 O Mundo nos Açores
17:00 Espaço Zig Zag
20:35 Espaços Incríveis de George Clarke

21:30 Jornal 2
22:00 Hotel à Beira-Mar
22:55 Diamantes Negros

01:45 A Chama
02:15 Maria de Lourdes Pintasilgo

STAR CHANNEL **QUARTA, 03** 22:15

FBI: INTERNATIONAL

ESTREIA 2.ª TEMPORADA

Agentes de elite da divisão internacional do FBI, sedeados na Europa, viajam pelo mundo com a missão de proteger os americanos onde quer que estejam. No primeiro episódio da nova temporada, a International Fly Team, com a ajuda de uma nova analista de dados, trabalha incansavelmente para resolver o mistério por trás da explosão que deixou em ruínas a sede internacional do FBI, na cidade de Budapeste, e capturar o culpado.

QUINTA, 04 22:20 STAR LIFE

Will Trent

Angie luta para recuperar da paralisia, o que afeta a sua parceria, enquanto Will se empenha na procura pela mãe, desvendando segredos perigosos. Uma bomba num carro dá início a uma investigação emocionante e surpreendente para Will e para Cricket, especialista em explosivos. Com o desenrolar da intriga, Angie luta para regressar ao trabalho, a vida familiar de Ormewood complica-se e Faith investe na sua relação com Luke.

SkyShowtime **SEXTA, 05**

LAS PELOTARIS 1926

Esta série narra a luta de três jogadoras de pelota basca, que lutam para alcançar os seus sonhos, superando as limitações que as mulheres enfrentavam na década de 1920, quando os homens monopolizavam todo o poder social. Idoia, Itzi e Chelo são atletas de sucesso que assumem as consequências de romper com os moldes de um mundo e de um desporto em que a ambição e a liberdade sexual são negadas às mulheres – criando uma história de amor, perseverança e poder.

SKYSHOWTIME ORIGINAL LAS PELOTARIS 1926

ESTREIA MINISSÉRIE

TVI

29 SÁBADO
06:10 Inspetor Max
07:00 Diário da Manhã
10:15 Em Família
12:59 TVI Jornal

13:55 Diário do Euro
14:00 TVI – Em Cima da Hora
14:30 A Sentença
15:30 Em Família
18:00 Big Brother
19:59 Jornal Nacional

21:30 Congela
23:00 Mistura Beirão

00:00 Big Brother
01:00 GTI Plus
01:20 O Beijo do Escorpião
04:15 Deixa que Te Leve

30 DOMINGO
06:45 Viva o Rei Julien 2
07:00 Diário da Manhã
09:59 As Grandes Maravilhas do Mundo
11:00 Missa
12:00 Mesa Nacional
12:58 TVI Jornal

13:45 Diário do Euro
14:00 Somos Portugal
19:58 Jornal Nacional

21:15 Diário do Euro
21:30 Big Brother

01:30 O Beijo do Escorpião
03:45 TV Shop
05:30 Os Batanetes

01 SEGUNDA
06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal

14:00 Diário do Euro
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:55 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Big Brother
19:57 Jornal Nacional

21:30 Big Brother
22:05 Cacau
22:55 Festa É Festa
23:55 Big Brother

02:15 O Beijo do Escorpião
03:00 Deixa que Te Leve

02 TERÇA
06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal

14:00 Diário do Euro
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:40 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Big Brother
19:57 Jornal Nacional

21:25 Diário do Euro
21:40 Big Brother
22:15 Cacau
23:10 Festa É Festa
23:50 Big Brother

01:55 Autores

03 QUARTA
06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal

14:00 Diário do Euro
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:40 A Herdeira
16:35 Goucha
17:45 Big Brother
19:50 IVR – TVI Dá +
19:57 Jornal Nacional

21:00 Diário do Euro
21:15 Big Brother
21:45 Cacau
22:45 Festa É Festa
23:35 Big Brother

04 QUINTA
06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal

14:00 Diário do Euro
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:30 A Herdeira
16:15 Goucha
17:30 Big Brother
19:57 Jornal Nacional

21:00 Diário do Euro
21:15 Big Brother
21:45 Cacau
22:45 Festa É Festa
23:45 Big Brother

02:15 O Beijo do Escorpião

05 SEXTA
06:15 Diário da Manhã
09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal

14:00 Diário do Euro
14:05 TVI – Em Cima da Hora
14:50 A Sentença
15:50 A Herdeira
16:35 Goucha
17:30 Big Brother
19:57 Jornal Nacional

21:00 Diário do Euro
21:15 Big Brother
21:45 Cacau
22:45 Festa É Festa
23:45 Big Brother

02:15 O Beijo do Escorpião

NOTA: A **NOVA GENTE** não se responsabiliza por eventuais alterações de última hora na programação dos vários canais

O Deejay Kamala com o *chef* Chakall

Os *chefs* do Continente prepararam vários pratos de degustação para os convidados, todos eles exemplos daquilo que poderão comer durante o festival

FAMOSOS REUNIDOS PARA O *"MAIOR FESTIVAL DE COMIDA DO PAÍS"*

"QUEREMOS QUE TODA A GENTE

A sexta edição do evento vai decorrer nos dias 6 e 7 de julho, no Parque da Cidade do Porto. A apresentação contou com vários *chefs* e artistas de renome, seguido de um almoço de degustação, para terem uma ideia do que se pode esperar.

A sexta edição do Festival Comida Continente está quase a chegar. Terá lugar no Parque da Cidade do Porto nos dias 6 e 7 de julho e, para desvendar todas as novidades deste evento, a cadeia reuniu vários convidados de renome da apresentação oficial do festival, que ocorreu no passado dia 19 de junho no Co-Lab: Laboratório de Inovação com o Cliente, na Amadora. A apresentação contou com conceituados *chefs* e ainda com a presença de vários artistas bem conhecidos do público português. Aurea, Romana. Toy, Maninho, *DJ* Kamala e Tony Carreira são alguns dos nomes que fazem parte do cartaz e que vão animar o festival, e não faltaram a esta apresentação, que foi seguida de um almoço de degustação.

Filipa Appleton, Head of Brand and Marketing do Continente, revelou à nossa revista que este evento gratuito é *"importantíssimo"* para a marca. *"Queremos trazer toda a gente para partilhar connosco aquilo que são coisas tão importantes para nós como a comida, como o entretenimento, como estar em família. Queremos que toda a gente se sinta parte desta comunidade"*, finalizou.

TEXTO: LUÍS DUARTE SOUSA; FOTOS: TITO CALADO

Os *chefs* reunidos

Tony Carreira com o cantor Maninho, em cima, à direita; e em baixo com Aurea e Toy

SE SINTA PARTE DA COMUNIDADE"

Diamantino Martins e Fernanda Antunes

Romana

Filipa Appleton, Head of Brand and Marketing do Continente

O jantar de aniversário aconteceu no restaurante Madeirense, em Lisboa

ZULMIRA GARRIDO CELEBRA ANIVERSÁRIO RODEADA DE AMOR E REVELA MISSÃO DE VIDA

"SOU UMA MULHER COM MUITA FORÇA"

A comentadora televisiva completou 64 anos e vários amigos surpreenderam-na com uma festa de aniversário que a deixou de lágrimas nos olhos. *"Foi uma manifestação de carinho por mim"*, disse-nos.

Zulmira fez 64 anos no dia 21 de junho e não conteve a emoção perante a surpresa dos amigos

Este ano, Zulmira Garrido tinha decidido não celebrar o seu aniversário – fez 64 anos no dia 21 de junho –, mas os amigos surpreenderam-na com uma comemoração íntima no restaurante Madeirense, em Lisboa. *"Não queria fazer festa nenhuma. Estava convencida que iam só umas seis pessoas e cheguei e lá e vi aquele grupo maravilhoso. Estavam as pessoas que eu queria que estivessem, aquelas que fazem parte do meu núcleo duro. Foi muito emocionante. Foi realmente uma manifestação de carinho por mim. Tenho uns amigos que são família. Eles são um bocadinho os 'culpados' de eu estar como estou. Se calhar se não fossem eles, nem sei se estaria cá (...) Agora, tenho de admitir que sou uma mulher com muita força. E não sei onde é que vou buscar esta força toda"*, disse à **NOVA GENTE**.

"Ainda vou encontrar o meu filho"

Em relação a desejos de aniversário, a comentadora do programa **Passadeira Vermelha**, SIC, apenas pediu para *"viver com saúde"* e continuar a sua missão, que *"é continuar aqui dentro do melhor possível"*. *"Porque vivo com um pensamento, e obsessão, de que ainda vou encontrar o meu filho. Podem dizer sou maluca, o que quiserem, mas eu penso que isso se vai concretizar um dia"*, afirmou.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: D.R.

Joana Freitas de Araújo com a aniversariante

Maria José Rocha

Manuela Oliveira e Toni

Manuel e Paula Fernandes

Ricardo Azevedo e Tiago de Castro

Zulmira com o amigo Adriano Silva Martins

Hugo Mendes e Nuno Azinheira

Rita Andrade

Nutricionista

MELHORES ALIMENTOS ANTIENVELHECIMENTO

A menopausa acontece em média após 50 anos de vida da mulher e caracteriza-se pela ausência da menstruação e sintomas associados, tais como: calores intensos, insónias, pele seca, humor instável, diminuição da densidade óssea e aumento da gordura visceral. Uma alimentação adequada a cada caso ajuda a controlar os sintomas e torna esta fase menos desafiante.

Além da terapia de reposição hormonal, há vários suplementos que podem ser uma solução natural para o combate à sintomatologia (por exemplo: vitamina D, ómega 3, *ashwagandha*, magnésio e cálcio).

Uma grande preocupação das mulheres na chegada à menopausa é o aumento do peso corporal e é nesta área que a ciência da nutrição age de forma muito eficaz. Cinco regras para emagrecer na menopausa:

1. Pratique 30 minutos de exercício físico por dia;
2. Evite o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Troque as massas ou pão por vegetais ou tortitas de arroz/milho;
4. Beba 2 litros de água/dia;
5. Jante refeições leves, com pouco sal (idealmente sopas, saladas ou até iogurte de soja com aveia, fruta e sementes).

A menopausa é uma fase de vida que pode ser mais fácil com o apoio do seu nutricionista. Bon Ap [Bom apetite] e até à próxima semana!

Rui Oliveira

NA INTIMIDADE

"SOU COMO SOU. SE AS PESSOAS NÃO GOSTAM, TEMOS PENA"

Aos 61 anos, diz que já não engole sapos de ninguém. Não é subserviente, pensa pela sua cabeça e não tem medo de dizer o que acha. Ainda assim, garante que é fácil lidar consigo e com o seu ego. A vaidade, sublinha, é uma cena que não lhe assiste. Viagem à intimidade do apresentador que, sendo marido de Manuel Luís Goucha, deixou de ser... "o marido de Goucha".

Durante anos foste "o marido do Goucha". Foi difícil o caminho até seres "o apresentador Rui Oliveira"?

Nunca foi uma preocupação minha, confesso-te. Fui sempre eu próprio, mas a Imprensa fez o favor de se referir a mim como "o marido do Goucha". O que vende mais é a imagem do Manuel Luís. É claro que isso nunca foi agradável para mim: sou o Rui Oliveira Nunes e também sou o marido do Manuel Luís Goucha, mas não é a minha identidade.

Ficavas chateado?

Sim, porque as pessoas não podem ser rotuladas dessa forma só porque são casadas. Cada pessoa tem a sua identidade.

Ser marido do Goucha não te abriu as portas?

Acho que não, porque tudo o que faço atualmente não foi porque sou o marido dele. Faço porque tenho capacidade e reconhecem algum talento. Quando fiz **No Monte do Manel** na TVI, na sequência da saída da Cristina Ferreira para a SIC e da mudança de estúdio do **Você na TV**, foi a convite da administração.

O que é que sentiste nessa altura? Que alguma coisa estava a mudar na tua vida?

Nunca projetei um dia vir a fazer televisão. Claro que, quando me convidaram, apareci, as pessoas gostaram e os responsáveis viram alguns resultados. E ter esse *feedback* é bom.

De repente, havia muita gente a falar de ti, as revistas a falarem de ti. Escreveu-se, aliás, que a SIC também te queria. A que atribuis esse sucesso?

Cada um tem a sua forma de comunicar. E talvez o facto de eu não ter papas na língua e dizer aquilo que penso tenha ajudado as pessoas a conhecerem-me melhor.

E o facto de seres marido do Manuel Luís não pesou?

[pausa... e algum desconforto] Acho que o que está em apreciação não é ser o marido de Manuel Luís Goucha, mas sermos o casal. Somos dois homens que têm uma vida normal. Não andamos nas festas, nem por aí a fazer figuras. As pessoas gostam da parte brincalhona, genuína e descontraída que é a minha, e a parte de apresentador conceituado de televisão com o nível do Manuel Luís.

E de repente o casal passa a partilhar o palco também na televisão, quando tu começas a fazer a rubrica de culinária no *Goucha*. Havia dias em que aquele estúdio parecia o prolongamento de casa.

[gargalhada] Sim, porque estávamos ali numa brincadeira pegada. Mas o Manuel Luís sempre teve receio que eu resvalasse para uma brincadeira mais brejeira [risos].

O Manuel Luís é o teu travão?

É a disciplina.

O que é incrível. Durante anos, olhámos para o Manuel como o mais histriónico da televisão, e, de repente, ainda aparece um mais histriónico do que o Goucha.

[gargalhada] O Manuel Luís foi sempre muito certinho em termos pessoais.

Mas televisivamente ele era muitíssimo histriónico, até os fatos e *blazers* que vestia, nas gravatas que usava.

Sim, era a imagem de marca dele. Mas na realidade, é muito disciplinado.

E há pouco mais de um ano estreaste-te na CMTV. Sentes que aconteceu tudo muito depressa?

A minha vida não era televisão, e na realidade fico grato que a vida me tenha dado esta oportunidade. Mas chego à televisão e vou como se fosse para outro lado qualquer. Claro que tento estar o mais informado possível, mas faço aquilo como se estivesse num almoço com amigos.

Nesse sentido, o *Manhã CM* é um formato muito mais à tua imagem do que era a *Noite das Estrelas*.

O Manuel Luís sempre teve receio que eu resvalasse para uma brincadeira mais brejeira"

“A minha vida não era a televisão e fico grato que a vida me tenha dado esta oportunidade”

CARREIRA TELEVISIVA
Rui Oliveira estreou-se na TVI no programa de Manuel Luís Goucha. Atualmente, é um dos rostos da CMTV

Quando fui convidado para a **Noite das Estrelas**, eu disse logo que eles se tinham enganado porque eu não percebo nada da vida dos famosos. Já lá tenho um em casa [risos].

"Ego? Sou uma pessoa muito simples"

Estás mais à vontade no *Manhã CM* onde podes ser tu, onde podes levantar-te e ser mestre de cerimónias.

Exatamente. As notícias na **Noite das Estrelas** eram feitas numa mesa e não nos podíamos mexer, porque as câmaras são robotizadas. Ali na Manhã, sou o Rui e posso ir à cozinha, ao público, e tudo.

Como é que tem sido partilhar o palco com a Ágata Rodrigues, coapresentadora do programa?

É muito curioso porque inicialmente pensei que, como não conhecia a Ágata, se calhar, íamos ter um problema de entendimento.

É difícil lidar com o teu ego?

[gargalhada] Nada, sou muito simples. A única coisa que não podem ser comigo é antipáticos. A minha vida não está para ser perdida com gente que não é simpática comigo.

Não tiveste dificuldade em partilhar esse palco?

Não. A Ágata foi sempre muito cuidadosa comigo. Eu disse que queria que ela estivesse ao meu lado a proteger-me. Se acontecesse alguma coisa, também podia protegê-la.

Ter um programa a solo era algo que gostavas?

Acho que é muito mais divertido partilhar, porque se tiveres uma dificuldade qualquer, tens sempre o teu colega.

E se o teu colega for o teu marido? Não era um grande tiro para a televisão ter um programa com os dois?

[pausa] É muito difícil trabalhar com o Manuel Luís.

Contigo também não deve ser fácil [risos]. Mas olha que ter *A Casa do Manel e do Rui* podia ser um belo tiro televisivo.

[risos] Se um dia aparecer um convite desses, teremos de analisar. Somos um casal *gay* aceite por toda a gente, e que suscita a curiosidade dos espectadores.

Quando há 16 anos o Manuel Luís dá aquela entrevista à *Lux* em que diz que és a pessoa mais importante da vida dele ["*É a pessoa de quem mais gosto*" foi o título que apareceu na capa da revista], sem nunca referir a palavra homossexualidade, houve um certo receio que os portugueses não estivessem preparados. Mas o que é certo é que as reações foram muito pacíficas.

[sorriso] O Manuel Luís escolheu uma abordagem muito inteligente e fez com que o resultado fosse esse.

Lembro que, na altura, houve muita gente que disse que aquela entrevista poderia ser o princípio do fim da carreira do Manuel.

[gargalhada] Pessoas essas que atualmente até são muito amigas dos homossexuais, mas que na altura criticaram, não me esqueço.

Como é que vocês se conheceram?

Eu tinha acabado de chegar da Bélgica e morava na casa vazia de um irmão meu. Tinha uma cadela Basset que vinha passear e conheci uns rapazes que tinham um serviço *take-away*. Houve uma dia que começámos a conversar e acabei por saber que o Manuel Luís Goucha fazia parte daquela sociedade.

Isto foi há 25 anos.

Sim. Um dia fui convidado para ir jantar com eles e mais uns amigos. Era uma grande mesa e o meu lugar foi à frente do Manuel Luís.

Com que ideia ficaste do Manuel Luís?

Quando o vi a primeira vez, pensei "*pronto, está tudo estragado. Vou ter aqui uma figura famosa em Portugal que faz televisão*".

Mas porquê?

Quando vivi em Bruxelas, convivi com muita gente conhecida. E, às vezes, quando encontramos famosos, não sei se é por defesa, mas não se dão tão facilmente, mesmo que estejam numa festa em que a maioria seja conhecida [pausa]. Mas depois, começámos ali uma brincadeira, numa conversa interessante sobre alguns temas, como a dança clássica e a música, e saí dali com uma boa impressão.

Só isso?

[risos] Quando saímos, tive de me despedir dele. Sou muito de abraço e foi tão boa a impressão que ele vinha a estender-me a mão e eu dei-lhe um abraço [pausa]. Ele, quando se sentiu abraçado, acho que se desmontou a rir, ficou muito nervoso. Passados uns dias, apareceu-me a tocar à campainha.

Então?

Do nada, sem qualquer combinação. E lembro-me de pensar: "*Manuel Luís Goucha à minha porta?*" E ele diz-me: "*Então, não me vai convidar a subir?*". Chegou lá acima, bebeu um chá e depois estivemos ali à conversa. Depois fomos nos encontrando.

Como é viver com uma figura pública?

Quando decides estar com alguém que tem a visibilidade do Manuel Luís, tens de fazer uma de duas escolhas: ou aceitas as condições que vais ter naquela relação, ou vais deslumbrado e queres aparecer em tudo quanto é sítio ao lado da pessoa. Eu percebi de forma muito clara que não era eu a figura de destaque, e que quem tinha de ser fotografado era o Manel Luís.

Quando as pessoas são antipáticas comigo, tenho de as pôr no lugar. Eu não perdoo

Conhecendo-te como te conhecemos, é fácil perceber que nem sempre tenha sido fácil...

Não, publicamente eu fazia a minha vida normal. A única coisa que não tinha era a visibilidade pública e nem queria.

Abdicar desse teu lado, além de ser um ato de amor, é um bocado contranatura ao teu próprio eu.

Não é contranatura. Senão, não entrava na relação. Considerava que não era conhecido, não me tinham de fotografar. Mas sempre estive tranquilo em relação a isso. Depois, há oito anos, comecei a aparecer e as pessoas, os jornalistas e os fotógrafos, pediam-nos fotografias.

Alguma vez o Manuel Luís teve de te dizer "*Menos, Rui*"? Nunca ouviste um *"eh pá, controla-te, não te esqueças que tudo o que tu disseres vem para cima de mim"*?

O Manel sabe o homem com quem está casado [risos]. Quando as pessoas são antipáticas comigo, tenho de as pôr no lugar. Eu não perdoo.

Vingativo?

Não, mas há coisas que não admito. Eu digo: "*Portaste-te assim comigo? Então espera aí que eu já te pago!*".

"Penso pela minha cabeça"

Mas já aconteceu chegarem a casa e ele dizer *"Eh pá, porque é que disseste aquilo?"* As coisas que disseste, por exemplo, sobre a Cristina em alguns momentos.

Foram a verdade.

Mas não pensaste que isso poderia colocá-lo numa posição constrangedora?

Não, porque não quero ser aquilo que as pessoas querem que eu seja. Sou como eu sou e se as pessoas não gostam, temos pena.

Este Rui Oliveira expansivo, amante de convívios, nasceu em Angola, onde viveu até aos 11 anos.

Sim, e sempre gostei de me divertir.

Em Angola, vivias onde?

Luanda.

Como foram os 11 anos que lá viveste?

Bem vividos.

Com liberdade?

Liberdade suficiente, podíamos andar na rua. Sou de uma família de 11 irmãos, portanto, os meus irmãos traziam os amigos todos e, ➤

enquanto os adultos estavam a dançar e a fazer as brincadeiras deles, nós brincávamos entre nós.

Uma família com 11 irmãos e financeiramente bem. Porque isso é uma grande diferença em Angola, ter uma família numerosa em condições financeiras privilegiadas.

Não éramos os mais privilegiados, mas éramos privilegiados, sim.

O que é que os teus pais faziam?

O meu pai era carpinteiro e a minha mãe era dona de uma casa com 11 filhos.

E a tua relação com os teus irmãos?

Somos uma família muito unida.

"Sou livre para amar, seja homem ou mulher"

Nesses dez anos de Angola, despertaste alguma vez para algum tipo de sentimento afetivo com raparigas ou rapazes?

Acho que nasci bissexual. Portanto, não havia uma diferença.

Não era uma questão?

Não. Não tenho que ter um rótulo. Posso ter sentimentos por um homem ou por uma mulher.

Tiveste relações com mulheres antes do Manuel Luís. Admites que poderias voltar a apaixonar-te por uma mulher ou sentes que o caminho que foi feito durante 25 anos com um homem mudou alguma coisa em ti?

[pausa] Não mudou nada. Não é importante o sexo, é importante a pessoa. Claro que, se estiver num relacionamento, como é o caso, sei a minha responsabilidade dentro do casal. Agora, imagina que amanhã nos separamos. Sou livre para amar, seja homem ou mulher.

Mas a primeira vez que estiveste com um homem na intimidade, sentiste que se estava a abrir um admirável mundo novo?

[risos] Esta descoberta faz-se quando sais da infância para a adolescência. Tens amigos, descobres brincadeiras e esse desenvolvimento forma-te naquilo que são as descobertas que vais tendo do teu corpo.

Foste muito aventureiro?

Fui como podia ser.

Mais em Bruxelas, presumo, para onde foste com 19 anos

Não. Nunca fui aventureiro, assim maluco. Mas vivi os meus 19 e 20 anos como qualquer um dos jovens tem direito a viver e que deve fazê-lo.

Estamos aqui no Centro Hípico da Beloura, que tu que escolheste para esta nossa conversa. A tua paixão por cavalos é uma coisa que começou quando?

De pequenino, os meus pais e os meus irmãos já tinham criação de cavalos, e eram todos dados à equitação. Eles queriam logo que eu montasse como eles, mas cada vez que me convidavam, eu chorava. Entretanto, deixei-me dos cavalos.

Quando é que a paixão se reacendeu?

Em Bruxelas, tive um colega que ia montar aos picadeiros alguns cavalos de clientes. Houve um

> "Vivi os meus 19 e 20 anos como qualquer um dos jovens tem direito a viver e que deve fazê-lo"

dia que me convidou para ir com ele. Mas o cavalo sentiu que não era grande cavaleiro e mandou-me ao chão.

Compraste o teu primeiro cavalo com que idade?

Foi em 2013, creio.

Essa paixão manteve-se até hoje?

Intensificou-se, porque descobri que o cavalo é um ser maravilhoso.

Quanto custa um bom cavalo?

Se meteres o teu filho no futebol, também vai-te custar dinheiro até lá chegar.

O meu filho será mais barato do que um bom cavalo.

É a mesma coisa que pôr um filho na faculdade, tens de ter dinheiro para o manter, pagar as propinas e o alojamento. Podes comprar um cavalo por mil euros.

Deve ser uma "réplica original" [risos]. Mas quanto custa um bom cavalo premiado?

Isso é outra coisa. Não tem preço.

Pode custar milhões, não é? Não tenho filhos, mas duvido que pagasse milhões de euros para colocar um filho na faculdade.

Mas se tiveres pagado a faculdade aos teus filhos, eles vão dar-te o retorno em termos de rendimentos que vão obter no trabalho deles. É o caso do cavalo.

"Ninguém cria touros para comer"

És um grande aficionado por touradas. Já o Manuel Luís, não.

Todos os casais têm discordâncias de gostos. É o normal, diria [sorrisos]. Ele não tem de moldar o meu pensamento e os meus gostos, como eu não tenho que me moldar a ele.

Que beleza é que vês na tauromaquia?

Uma coisa é a beleza, outra é a identidade e a ação [pausa]. Posso não gostar de *stand-up comedy*, mas gosto de comédia e de revista. Na realidade, esta é uma arte tradicional portuguesa...

Mas nem todas as tradições portuguesas se mantêm.

Aqui há o poder do homem desafiar a besta e este confronto direto vê-se nos forcados. Porque é que não pode ser um cavaleiro, um homem, a desafiar um touro?

Não gosto de touradas e não consigo perceber o que considero ser uma barbárie. Acho que na relação entre o forcado e o touro, há uma relação mais de igual para igual. Agora, quando um cavaleiro mata um touro de morte, já não há qualquer igualdade.

Os touros de morte servem mesmo para isso. Se não tivessem essa finalidade, não existiam. Ninguém cria touros para comer, não dá rentabilidade. Portanto, se não for para a tourada, a raça extingue-se.

Mas não é uma barbárie?

Compreendo que a parte urbana ache que este tipo de atitude é bárbara, mas, por exemplo, ter um furão ou uma cobra em casa também não é a melhor das coisas. A cobra come rati-

nhos e faz parte da biodiversidade, mas tenho de ir comprar ratinhos congelados às lojas.

Mas é comparável?

Há uma dependência do animal doméstico de uma forma que nunca se viu. Considera-se um animal quase um membro da família. Não pode ser assim [pausa].

Porquê?

As pessoas estão tão solitárias em casa que se dedicam àquele animal como se fosse um membro e fecham-se completamente. São urbano-depressivas, vivem com aquele animal, não estão bem, tomam antidepressivos.

Não te parece que estás a misturar vários conceitos?

Não, a parte urbana criou esta situação. Ter um porco, uma cobra ou um furão em casa, é uma violência que se está a fazer ao animal.

Os cavalos podem ser bem tratados, mas estão fechados na sua *box*. Os defensores da causa animal defendem que o cavalo estaria melhor se estivesse solto, ao ar livre. Mas não, estás a treinar um cavalo para a competição.

Como fazes ao teu filho quando o metes no *ballet*, na ginástica ou no futebol. Também pedes ao teu filho que seja aquilo e, se calhar, ele nem vai ter futuro. Mas queres que ele seja um grande jogador da bola, ou um grande bailarino.

Então, achas que a tourada é a mesma coisa?

É uma questão de tradição portuguesa.

O Index também foi uma tradição no século XVI. E acabou, felizmente. Há umas tradições que terminam e outras que começam. As mulheres passaram a poder votar no mundo civilizado e os homossexuais podem casar-se.

Há coisas que não podemos aceitar como identificação, mas há outras que sim.

Mas porquê? As que convêm, podes aceitar. As que não convêm, não podes?

[sorriso] Se não houver corridas de touro, o touro deixa de existir. E o touro é importante para aquilo que é a biodiversidade como raça [pausa]. Se os tigres desaparecerem, não é bom. E, portanto, vão ser criados em jardins zoológicos para depois repovoarem outras zonas. Também estamos aqui a sujeitar o animal a uma situação que não é a dele.

"As pessoas acham que sou presunçoso"

Que ideia achas que as pessoas têm de ti?

Acham que sou simpático e têm confiança em mim porque sou boa pessoa.

Vaidozão?

Nada vaidoso.

Mas as pessoas acham que és.

Acham que sou um presunçoso, um armado ao pingarelho, como se costuma dizer. Quando tive de opinar sobre as atitudes da Cristina, as pessoas achavam que eu não o devia fazer.

Qual é o teu principal defeito?

É ser muito impulsivo e espontâneo naquilo que é a minha vida [pausa]. Não me calo. G

Texto: NUNO AZINHEIRA; Fotos: HELENA MORAIS;

Agradecimentos: CLUB HOUSE BELOURA E CENTRO HÍPICO DA BELOURA

Nuno Azinheira
PROFISSIONAL DE COMUNICAÇÃO

AINDA NÃO, *NOW*!

Com quase duas semanas de exibição, o novo canal informativo da Medialivre, antiga Cofina, dona do Correio da Manhã e CMTV, ainda está verde. E não é uma questão de cor, embora também haja algo para dizer quanto a isso. É mesmo uma questão de preparação. Esta ainda não é a "hora certa" para o Now.

A primeira ideia que fica é que o canal se estreou agora, porque do ponto de vida empresarial e na relação com os seus parceiros, era isso que estava acordado e fazia sentido. Mas, o Now precisava de mais três meses para amadurecer. Por alguma razão, logo após a estreia, o diretor-geral do grupo, Carlos Rodrigues, que sabe muito de televisão, sentiu necessidade de dizer que só em setembro é que o canal estará *"em condições de competir com as audiências"* dos *"concorrentes consolidados"*.

A promessa não é inocente. Carlos Rodrigues sentiu necessidade de o dizer porque sabe o que viu. E uma coisa é o otimismo da jovem equipa, outra é a realidade. Fabricado com o ADN líder do **Correio da Manhã** e da CMTV, o Now vinha com uma exigência atrás e que nestas primeiras semanas não conseguiu justificar. Dir-se-á que não é em duas semanas que se mostra todo o potencial. Verdade. Mas é tudo uma questão de expectativas. Quando as colocamos no alto, os olhos com que nos veem passam a ser outros.

O dia de estreia foi "auspicioso" e deixou o canal à frente da RTP3, com 0,8% de *share*, mas nos últimos dias (escrevo esta crónica na segunda-feira) oscilou entre os 0,4 e os 0,5% de quota de mercado. Sou um apaixonado por televisão e, portanto, tenho acompanhado o Now todos os dias. Em rigor, tenho seguido o canal mais porque gosto muito de televisão e de novos projetos, do que propriamente por aquilo que ele trouxe de novo. E, no entanto, acho que a proposta do novo informativo pode ser realmente diferenciadora.

Em traços gerais, o que vi de positivo? Boa imagem: limpa, embora seja preciso equilibrar a luz, que chega a ser feérica. Inovador, o programa de António Costa, diferente do que se faz em televisão, embora talvez demasiado longo na estreia. E, claro, o inegável contributo dos protagonistas do canal, quase todos fazedores de opinião e de notícia. Por fim, Judite Sousa, no lugar onde é realmente boa: a entrevistar.

Em suma, diria que o Now posiciona a Medialivre, puxando o grupo para cima, mas ainda não consegue "disposicionar" a competição. Pode lá chegar, mas acredito que a concorrência, para já, respirou de alívio...

SEM EXCEÇÕES Mesmo na companhia de uma mulher, num bar de hotel, o craque não bebeu álcool e optou por um copo de água

CRISTIANO RONALDO FOI O "PIOR ENCONTRO" DE UMA CONHECIDA *INFLUENCER* SUECA

UMA NOITE INTEIRA A FALAR DE ABDOMINAIS

Sanne Josefson, que conta com mais de 200 mil seguidores no Instagram, garante que o encontro mais desastroso que teve com uma celebridade foi com o craque da Seleção Nacional. Tudo porque ele pediu um copo de água e só falou dos seus abdominais definidos.

Que Cristiano Ronaldo tem um corpo de sonho e que os seus abdominais são invejados um pouco por todo o Mundo, já todos sabemos. Que o craque português tem orgulho no seu "*six pack*" também; agora o que se desconhecia é que este era um dos temas que o capitão da Seleção Nacional gostava de introduzir em encontros de cariz romântico.

Numa entrevista ao canal de televisão sueco **Expressen,** Sanne Josefson, uma das mais conhecidas *influencers* daquele país, que conta com mais de 200 mil seguidores no Instagram, recordou um encontro desastroso que teve com CR7 há muitos anos, ainda antes do craque namorar com Georgina Rodríguez e dela manter uma relação com o seu atual marido, o jogador de hóquei no gelo Jacob Josefson. *"Acho que o empresário dele estava com algum interesse pelo meu amigo, e por isso convidaram-nos para uma bebida no Beverly Hills Hotel"*, explicou Sanne, acrescentando de imediato: *"Mas não tivemos uma boa conversa."*

A *influencer* explicou na entrevista que Cristiano Ronaldo avisou, mal se sentou à mesa, que só bebia água. *"Íamos pedir alguma coisa para beber e ele disse logo que queria água.* 'Quero manter os meus abdominais'. *Então percebi que não tínhamos muito para conversar"*, admitiu a *influencer*. O entrevistador ainda perguntou a Sanne se ela tinha algum registo fotográfico desse encontro com CR7, mas ela disse que não. *"Não, não tirei* [nenhuma fotografia]! *Mais tarde fui embora para o pub."*

"Íamos pedir alguma coisa para beber e ele disse logo que queria água. Percebi que não tínhamos muito para conversar"

Cristiano Ronaldo nunca escondeu os cuidados que tem com o seu corpo e não é por acaso que, aos 39 anos, está a jogar num europeu de futebol. Além do exercício, o craque tem muitos cuidados com a alimentação e é inclusivamente acompanhado por um nutricionista desde os tempos em que jogava no Real Madrid. Ao longo do dia faz seis minirrefeições: pequeno-almoço, *brunch*, almoço, lanche, jantar e ceia.

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: D.R.

Aos 39 anos, CR7 continua a ser dono de um corpo invejável, mas além do exercício, não descura os cuidados com a alimentação

Susana Dias Ramos

Psicoterapeuta e comentadora do *Big Brother*

100 SAUDADES

Penúltima gala! Que viagem alucinante foi essa que parece que durou uma eternidade? Será que fui só eu que senti que este *BB* foi três vezes maior do que qualquer um dos outros? Perdi alguns capítulos que por vezes me fizeram perder a história que entretanto já tinha mudado. Pela primeiríssima vez na minha história de *realitys* não tenho um favorito! Foi a gala que nos levou a nós e a eles a viajar ao passado. Ver viagens deste género pode desencadear uma variedade complexa de sentimentos e reações viscerais e emocionais. Senti-os nostálgicos! Acredito que cada um deles tinha uma coleção de sonhos e objetivos a cumprir. Ninguém entra em vão numa experiência como esta! Podem vende--lo assim, mas é impossível. A nostalgia é um sentimento comum quando se olha para o passado. Há uma saudade de quem fomos, do que sentimos à altura. Lembramos momentos, lugares, pessoas... A saudade vai além da nostalgia. Há um sentimento de falta e desejo por algo que já vivemos, ou que deveríamos ter vivido de outra forma. Há uma sensação de perda, de incompletude, se é que esta palavra existe, mas se não... faz-me sentido!

Este é o *sprint* final. Onde vão recordar tudo o que foi, o que poderia ter sido e o que nunca será. Com os olhos postos na vida real, aquela a que esta altura não passa de uma melancolia sem desenho definido. Acredito que haja medo, receio, incógnitas e até, de certa forma, um arrependimento daquilo que desconhecem.

Há orgulho e realização para quem fica até à final, curiosidade e gratidão. Mas falta continuidade e coerência. Saem daquilo que passou a ser a realidade deles para um desconhecido que deveria ser normal, mas que tenho para mim que vai demorar até voltar a fazer sentido.

Desejo-lhes a maior sorte do Mundo, a cada um deles, mesmo ao que já lá não estão. São verdadeiros heróis, os *BB's* não são nem nunca serão para toninhas.

Eu ainda não me despeço aqui, mas já estou cheia de nostalgia, por mim e por todas as casas onde passei. Amo *realitys* de paixão, são o meu ponto fraco, o meu calcanhar de Aquiles mas não os temo por isso... 100 Saudades.

AS SELEÇÕES E OS JOGADORES MAIS VALIOSOS
DO EURO 2024 JÁ FORAM REVELADOS

PORTUGAL ESTÁ NO PÓDIO... MAS CRISTIANO RONALDO NÃO É O MAIS CARO!

A Equipa das Quinas fica apenas atrás de Inglaterra e de França e o jogador mais valioso do nosso plantel é Rafael Leão. No entanto, o jovem ocupa apenas a 13.ª posição dos futebolistas mais caros da competição.

Rodrigo Leão

Portugal tem a terceira seleção mais valiosa do Euro 2024. Segundo um estudo da Flashscore, os 26 jogadores escolhidos por Roberto Martínez para representarem a Seleção Nacional na mais importante competição do futebol europeu totalizam um valor de mercado de 1054,5 milhões de euros, sendo apenas superada pelas seleções de Inglaterra (1230 milhões de euros) e de França (1230 milhões de euros). São, aliás, as três únicas seleções que estão na casa dos mil milhões de euros... e desengane-se se acha que Cristiano Ronaldo é o principal responsável por Portugal ocupar o terceiro lugar do pódio!

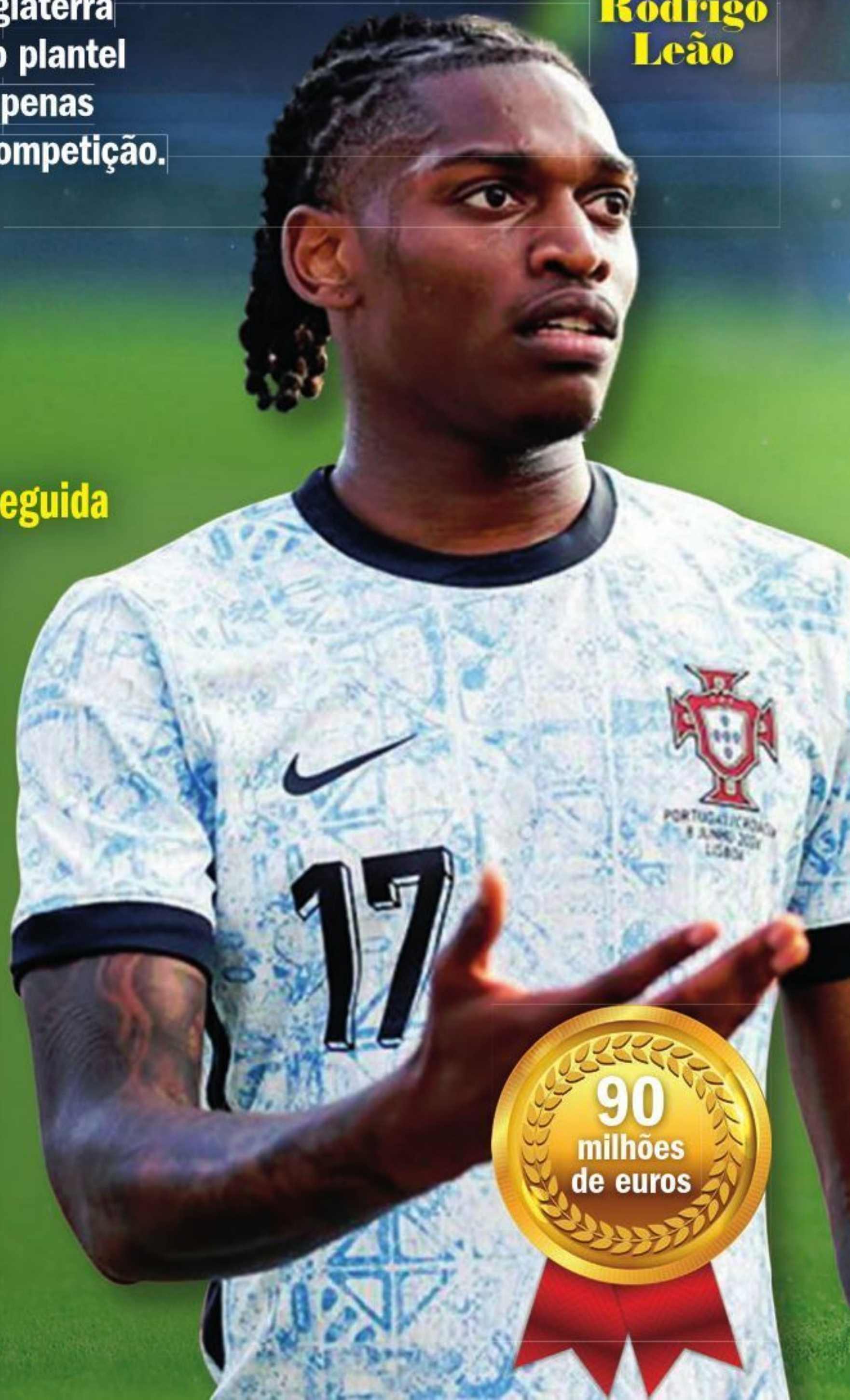
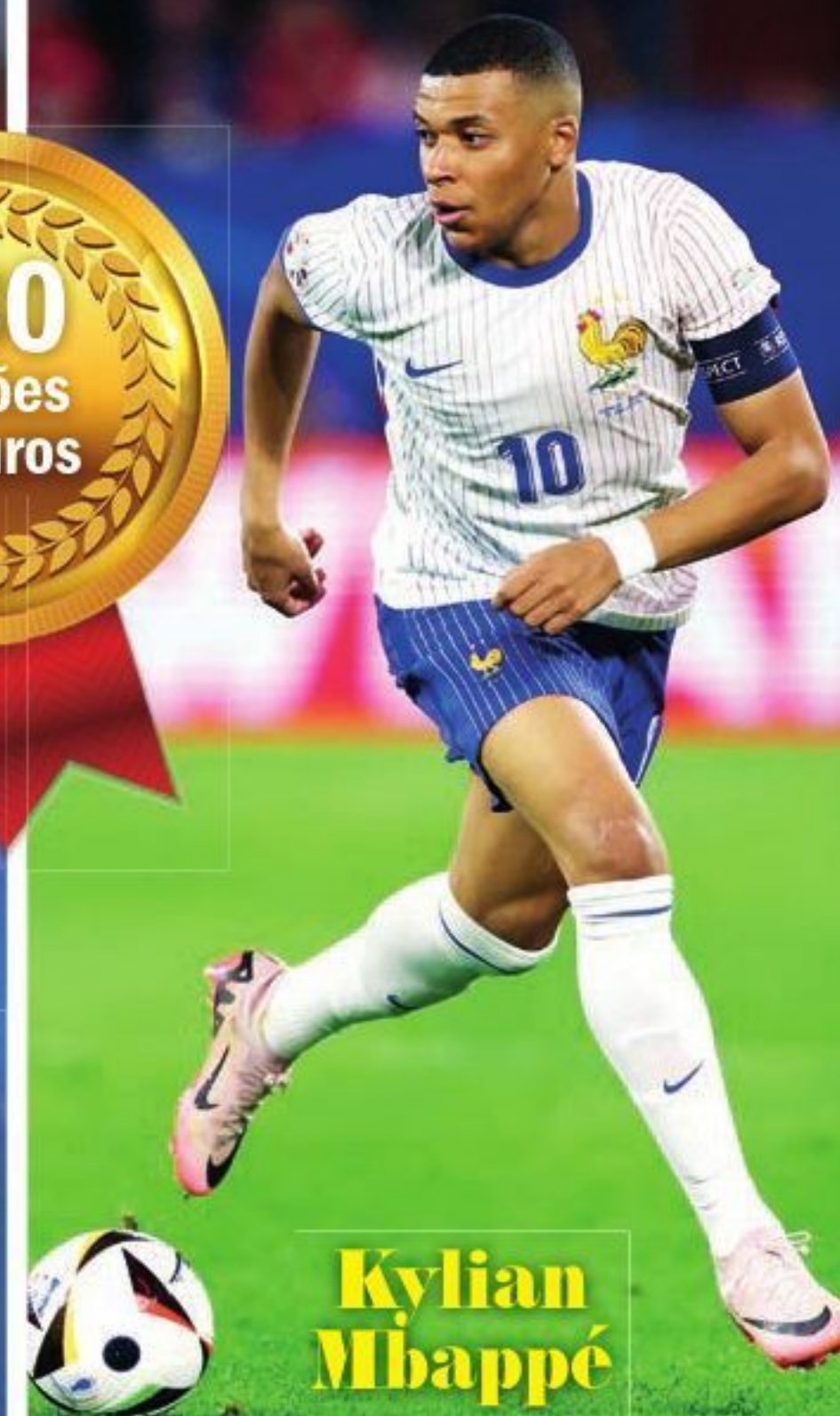
O futebolista mais caro do plantel português é Rafael Leão, de 25 anos, que joga no AC Milan e que vale 90 milhões de euros. Apesar de Cristiano Ronaldo ter custado quase 250 milhões de euros aos cofres do Al Nassr (clube Saudita que representa), o seu valor atual de mercado é "apenas" 15 milhões de euros. Bernardo Silva vale 70 milhões, e Bruno Fernandes e Rúben Dias valem 80. São estes os portugueses mais caros da Equipa das Quinas.

Logo atrás de Portugal, surge o nosso país vizinho, Espanha, com uma avaliação de 966 milhões de euros. A anfitriã Alemanha ocupa a quinta posição do *ranking* (851 milhões), em sexto está a Holanda (812 milhões), em sétimo Itália, atual campeã da Europa (706 milhões), Bélgica em oitavo (605 milhões), Dinamarca em nono (416 milhões) e a fechar o *Top* 10 está a Turquia (378 milhões).

A seleção mais cara do Euro é Inglaterra, seguida por França e Portugal

Os jogadores mais caros da competição

O primeiro lugar dos futebolistas mais caros do Campeonato da Europa de Seleções é ocupado por duas superestrelas do futebol. O francês Kylian Mbappé, de 25 anos, e o inglês Jude Bellingham, de 20, valem (cada um) cerca de 180 milhões de euros. Vale recordar que, agora, o Real Madrid é detentor destes dois jovens, que juntos valem

DUPLA DE SONHO Kylian Mbappé e Jude Bellingham são os jogadores mais caros da Europa e estão os dois no Real Madrid

ESTRELA EM ASCENÇÃO Aos 39 anos, CR7 continua a ser visto como a arma secreta da Seleção, mas a verdade é que o jogador mais caro da equipa é o jovem Rafael Leão

nada mais, nada menos do que 360 milhões de euros.

Com um valor de mercado de 150 milhões de euros, Phil Foden é o terceiro futebolista mais valioso do campeonato, seguido de perto por Bukayo Saka (140 milhões de euros) e Florian Wirtz (130 milhões), que fecha o *Top* 5. Rafael Leão é o primeiro jogador português a aparecer nesta lista e ocupa a 13.ª posição.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

Jonny Otto e Norma Fernández

O espanhol Jonathan Castro, futebolista do PAOK, de 30 anos, mais conhecido como Jonny Otto, trocou alianças com a namorada de longa data, Norma Fernández, no passado dia 8 de junho. O casal, que já tem dois filhos, decidiu casar-se em Pontevedra, na igreja de Moaña, e fez o copo-d'água com a família e amigos mais próximos no solar Cea, em Nigrán. Foi no mesmo espaço que se fez a festa com o DJ David Nandez e o grupo musical Third Floor. A festa acabou com muito fogo de artifício.

Foto: SUSANA RIOS

FUTEBOLISTAS QUISERAM TROCAR ALIANÇAS ANTES DE ARRANCAR A MAIOR PROVA DO FUTEBOL EUROPEU

ELES DISSERAM O "SIM" NAS VÉSPERAS DO EURO 2024

Fotos: WOODY

O Euro 2024 começou com uma cerimónia de abertura memorável no Allianz Arena (Alemanha), mas não foi a única festa dos últimos tempos! Antes da competição, foram vários os futebolistas (não convocados) que se quiseram casar. A **NOVA GENTE** mostra-lhe tudo!

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: D.R.

Emerson Royal e Estela Braga

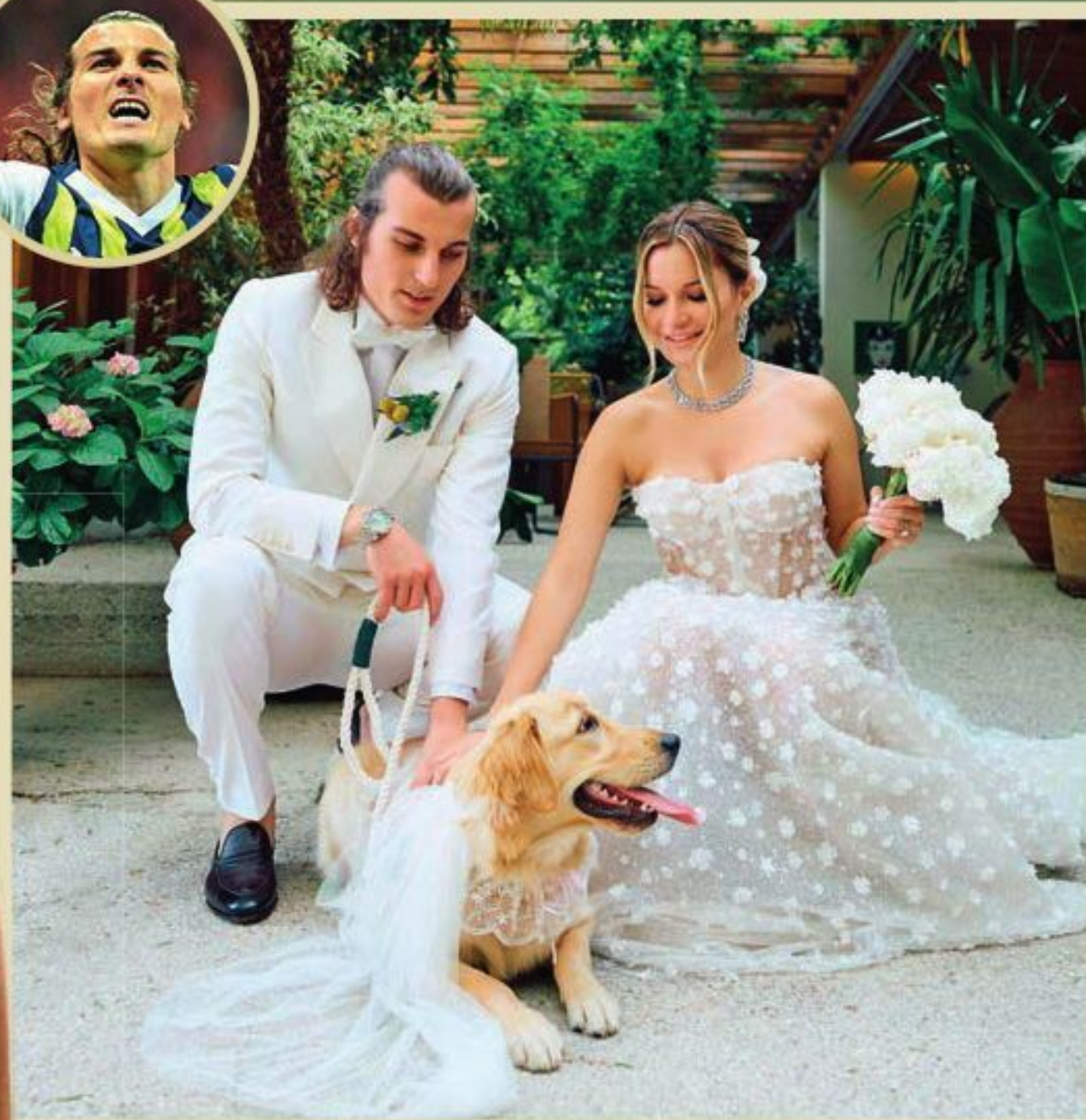
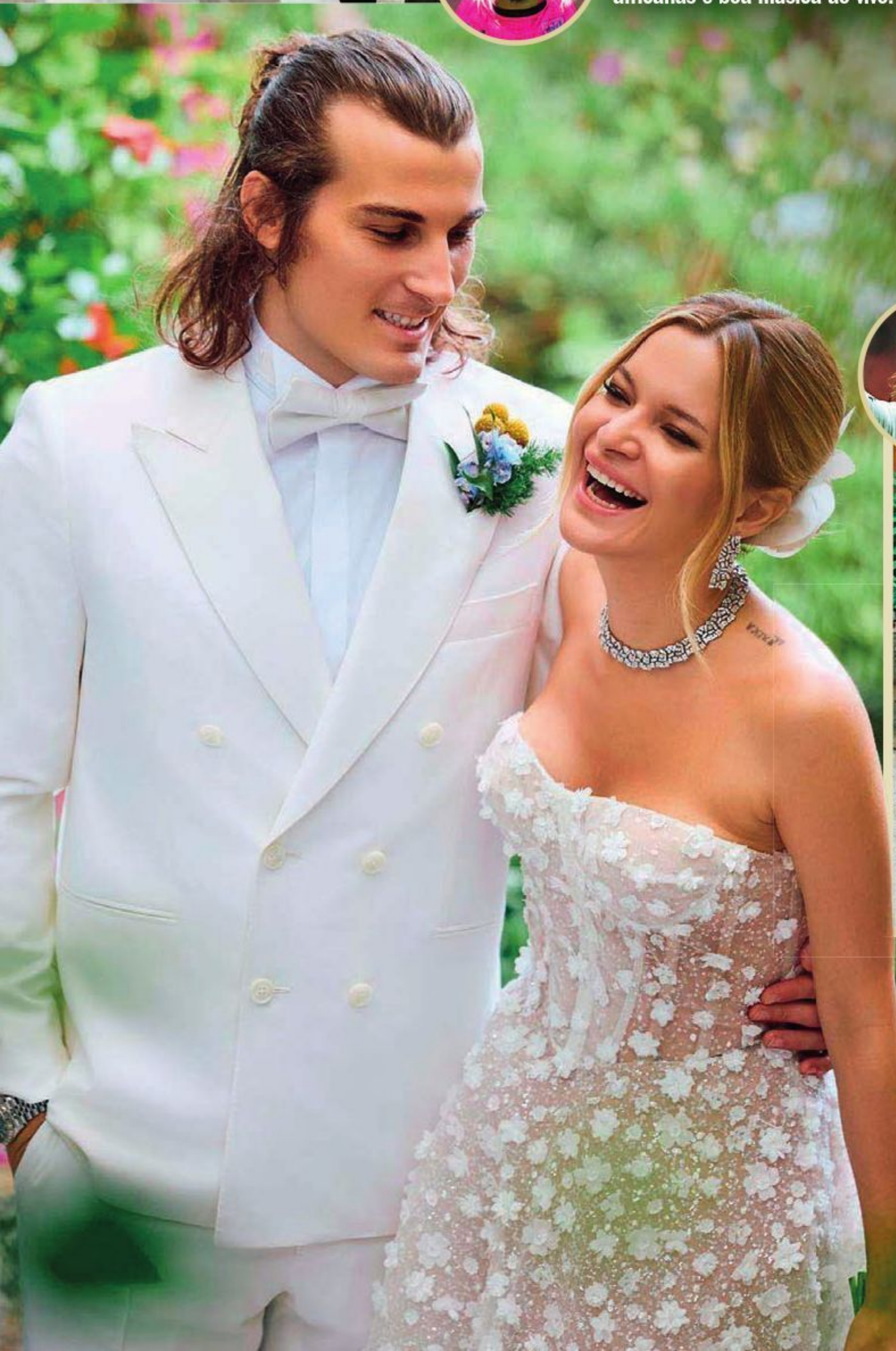
O brasileiro Emerson Royal, jogador do Tottenham, de 25 anos, e a influenciadora Estela Braga casaram-se na cidade brasileira de Montes Claros, a dia 31 de maio, e contaram com convidados bem conhecidos, como o influenciador Khaby Lame, os cantores Jordan e Wesley Henry, o empresário de futebol Emerson Zulu, que é pai do noivo, o jogador do Tottenham Richarlison e a cantora Naiara Azevedo. No dia seguinte, o casal batizou o filho, Ravi, de oito meses.

Foto: EMMYLOU KELLY

Iñaki Williams e Patricia Morales

O futebolista do Gana Iñaki Williams, de 29 anos, que representa o Athletic Club, casou-se com Patricia Morales, no dia 1 de junho, na Basílica de Begoña, em Bilbau. Depois de subirem ao altar, os noivos e os convidados festejaram a união no Palácio de São Miguel, em Sodupe, onde não faltaram as tradições africanas e boa música ao vivo.

Patrick Bamford e Michaela Ireland

O inglês Patrick Bamford, jogador do Leeds United, de 30 anos, e Michaela Ireland casaram-se no dia 8 de junho, num luxuoso hotel de cinco estrelas, em Ripon, Reino Unido. O casal já tem uma filha, Emilia Lily, de dois anos, que também celebrou o casamento dos pais.

Çaglar Söyüncü e Serra Pakdemir

O futebolista turco Çaglar Söyüncü, de 28 anos, que joga no Fenerbahçe, casou-se à beira-mar com a namorada, Serra Pakdemir, que já adotou o apelido do marido. A cerimónia continuou num hotel de cinco estrelas, localizado em Golturkbuku, na Turquia. O cãozinho do casal também foi um dos protagonistas do casamento.

Álex Moreno e Marina Sevidane

O espanhol Álex Moreno, futebolista do Aston Villa, casou-se com a namorada, Marina Sevidane, no dia 8 de junho, na Basílica de La Macarena, em Sevilha. Nesse mesmo dia, o lateral esquerdo completou 31 anos e não podia ter celebrado de melhor forma. *"O meu melhor presente foi poder estar com todos vocês. Obrigado a todos por se juntarem a mim, por se juntarem a nós neste dia especial"*, publicou nas suas redes sociais. Depois de trocarem alianças, os noivos apresentaram aos convidados o cantor José Antonio, que atuou e deixou todos muito animados.

Foto: VICENTE CABIDO

Isco Alarcón e Sara Sálamo

Depois de sete anos juntos e de dois filhos em comum, o espanhol Isco Alarcón, de 32 anos, e Sara Sálamo disseram o tão desejado "sim", rodeados de familiares e amigos próximos, incluindo Marc Bartra, que divide o balneário do Betis com o noivo. Isco casou-se de muletas, no dia 5 de junho, poucos dias depois de ter sido operado por lesão.

Luca Zander e Celine

O alemão Luca Zander, de 28 anos, que joga no SV Sandhausen, já é um homem casado. O futebolista trocou alianças com a namorada, Celine, no primeiro dia do mês de junho, na Gut Landruhe, uma fazenda localizada na cidade alemã de Bremen.

Daniele Rugani e Michela Persico

O italiano Daniele Rugani, de 29 anos, que joga na Juventus, trocou alianças com Michela Persico no passado dia 29 de maio, na Igreja de San Carlo Borromeo, em Turim. *"É um sim e é para sempre"*, escreveram os noivos nas redes sociais, na legenda de uma fotografia em que surgem a selar o amor que os une com um beijo. Tommaso, o filho do casal, foi o menino das alianças daquela cerimónia intimista.

TONY CARREIRA E FERNANDA ANTUNES

COMO ELES VOLTARAM A SOR

A vida do ex-casal ficou drasticamente marcada pela morte da filha. Quase quatro anos depois, saiba como é que os dois arranjaram forma de continuar as suas vidas e ter alguns momentos de felicidade.

O APOIO DOS FILHOS
Os filhos do ex-casal, Mickael e David, têm sido dos maiores pilares para ambos desde que a tragédia abalou a família para sempre.

REFUGIAM-SE NA FAMÍLIA E NO TRABALHO PARA SEGUIR EM FRENTE

RIR DEPOIS DA MORTE DE SARA

Quase quatro anos se passaram desde o trágico acidente de viação que tirou a vida de Sara Carreira, com apenas 21 anos, a 5 de dezembro de 2020. Este dia marcou para sempre a família Carreira, que nunca mais foi a mesma desde a pior notícia das suas vidas. Apesar da perda insubstituível e da grande dor que acompanha Tony Carreira e Fernanda Antunes, pais de Sara, os dois têm encontrado mecanismos para conseguir lidar com as saudades deixadas pela filha. Divorciados desde 2019, cerca de cinco anos depois de anunciarem a separação e mais de 30 anos de casamento, o ex-casal teve de recorrer a outros pilares para conseguir voltar a sorrir.

Tony namorava com Ângela Rocha há apenas um ano quando a sua vida se desfez. Apesar de já viverem juntos, a relação era bastante recente quando o artista passou o pior momento da sua vida. Na primeira entrevista que deu após a morte de Sara Carreira, o cantor assumiu que a vida deixou de fazer sentido e só os filhos o ajudaram a sobreviver. A Manuel Luís Goucha, revelou que, durante esse tempo de sofrimento tão intenso, chegou até a recorrer ao álcool para conseguir suportar a dor. "*Já deixei de pensar em mim. Quando a minha filha partiu, foi de uma violência extrema. Morri por dentro. Estou a tentar encontrar a minha vida cá dentro. Não tenho problemas em dizer que bebi mais do que devia. Andei ali uns tempos... eu parecia um* zombie. *Depois, veio alguma violência. Fui injusto com pessoas que amo muito, fui agressivo com o mundo inteiro, revoltei-me com o mundo inteiro*", confessou o músico.

Tony e Ângela apareceram juntos nas Marchas Populares, em Lisboa, onde se mostraram muito cúmplices

NAMORO ESTÁVEL
O namoro com Ângela teve início em 2019. Com uma relação sólida, já aparecem juntos.

Durante o primeiro ano depois do falecimento da filha, o cantor passava longas temporadas sozinho no Algarve, e a ausência da namorada na sua vida foi noticiada como um afastamento. No entanto, ultrapassado esse período em que Tony apenas "sobreviveu", a antiga hospedeira voltou a estar próxima do companheiro. Apesar do afastamento, manteve-se sempre suficientemente próxima para que o artista soubesse que estava lá para ele, embora respeitasse o espaço necessário.

Atualmente, Ângela tem sido uma presença bem visível na vida de Tony. Apesar de se manter discreta, tem sido um forte apoio, juntando-se a Tony em vários momentos importantes. Se durante algum tempo o casal preferiu manter-se resguardado e discreto, neste momento os dois já não têm problema em aparecer juntos em público e mostrar que a relação se mantém bastante sólida.

O casal surgiu num evento público junto, pela primeira vez, no dia 12 de junho, para assistir às Marchas de Lisboa. Se, no ano passado, o artista surgiu ao lado de Dolores Aveiro, mãe de Cristiano Ronaldo, este ano foi Ângela quem esteve ao lado de Tony, acabando com o mistério à volta da relação. Os dois mostraram-se cúmplices e trocaram sorrisos, opiniões e aplaudiram as exibições dos vários bairros que desceram a Avenida da Liberdade.

Apanhados pelas câmaras da RTP a ver o desfile na noite de Santo António, o casal não passou despercebido, mas o que mais chamou à atenção dos mais atentos foi um anel de brilhantes na mão esquerda da namorada do cantor. A joia suscitou várias dúvidas. Se há quem afirme que seja apenas um acessório da sua coleção pessoal, alguns fãs mais entusiastas colocaram a hipótese de o anel ter um significado romântico.

O que é certo é que Ângela tem sido um pilar fundamental na vida de Tony, que vê nela um grande apoio para continuar a jornada. É também no palco, a cantar para os fãs, e na companhia dos filhos Mickael e David, e dos três netos que o cantor se sente mais feliz.

Apesar de separados, Fernanda e Tony continuam a manter-se unidos em todas as questões que dizem respeito aos filhos, aos negócios e à Associação Sara Carreira. O cantor seguiu em frente a nível ➤

O ex-casal tem três netos: Lucas, filho de David Carreira, e Beatriz e Gabriel, filhos de Mickael

amoroso, mas até então não há quaisquer indícios de que Fernanda tenha encontrado alguém especial com quem queira dividir o lar.

A relação de Fernanda com os netos: "Olham para mim como a avó maluca"

Mais discreta, a ex-mulher de Tony revelou, em conversa com a **NOVA GENTE**, que é ao lado da família que consegue ter mais momentos de felicidade, nomeadamente com os filhos e os netos, que já ocupam um lugar muito especial no seu coração. A matriarca do clã Carreira foi uma das figuras públicas que marcou presença na apresentação oficial da 6.ª edição do Festival Comida Continente, que ocorreu no passado dia 19 de junho no Co-Lab: Continente da Amadora, e revelou à nossa revista onde é que vai buscar forças para continuar.

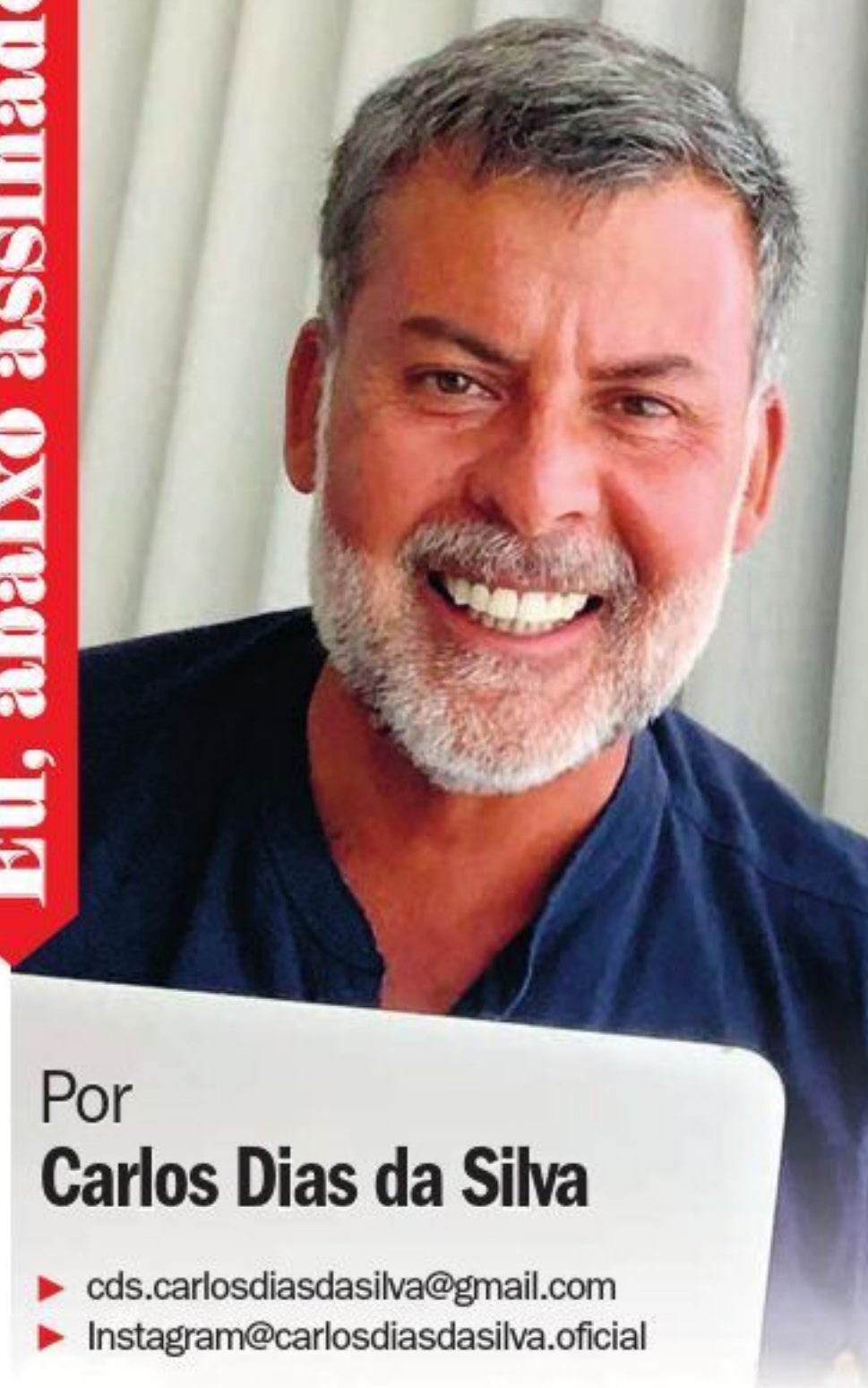
Questionada se consegue sentir-se uma mulher feliz, a mãe de Sara Carreira nem hesitou ao responder: "*Nunca vou ser feliz*". Porém, revela que consegue ter alguns momentos de felicidade quando está rodeada dos seus, ou então a trabalhar. Com uma família já alargada, aos 58 anos, a matriarca do clã Carreira é avó de três crianças: Beatriz e Gabriel, filhos de Mickael Carreira e Laura Figueiredo, e Lucas, de David Carreira e Carolina Carvalho.

Para os netos, Fernanda revela ser uma "*avó fixe*". "*Eles olham para mim como a avó maluca*", brincou, confessando que o papel de avó é muito diferente do de mãe. "*Nós damos tudo, estragamos, que é diferente dos pais. Os filhos a gente tenta não estragar, não é? Tentamos educar. E os netos, como têm as suas mães, quem os educa são as mães e os pais. Nós, os avós, não temos propriamente que educar, temos que dar*", explicou. Embora considere que nenhum dos três seja parecido consigo, Fernanda não tem dúvidas quando afirma que são "*muito giros*". "*Ainda são pequenos, mas são muito queridos, são muito giros. Como se diz numa linguagem jovem, 'bué giros'*".

Se a música já corria no sangue dos três filhos, passada pelo ex-marido, um dos netos, o pequeno Lucas, de um ano, também já provou ter gosto pela área. No passado dia 11 de maio, durante um concerto de David Carreira no Meo Arena, Carolina Carvalho, companheira do artista, subiu ao palco com o menino. Sem ninguém esperar, o bebé agarrou no microfone do pai e até cantou para os fãs, tornando este num dos momentos mais altos da noite. Se foi uma enorme surpresa para os presentes, foi também um motivo de grande orgulho para a avó. "*Ele é demais, aquele gaiato! Ele dança, ele canta. Depois do concerto fui comprar um microfone e uma guitarra. Não que eu espere que seja cantor, uma coisa não tem a ver com a outra, mas sei que ele ficou radiante e feliz*", desvendou.

Além da família, a empresária confessa passar grande parte do tempo a trabalhar, onde consegue tirar alguns momentos de felicidade. "*Desde dezembro que não tenho parado. Eu acho que os meus dias... Vou me deitar, sem mentir, por volta das duas de manhã todos os dias*", revelou. Sobre onde é que arranja espaço na agenda para a vida pessoal, Fernanda acredita que "*não é preciso*". "*É preciso tempo para os outros. Neste momento, o espaço não me faz muita falta*", finalizou.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: TITO CALADO E D.R.

Eu, abaixo assinado...

Por
Carlos Dias da Silva

► cds.carlosdiasdasilva@gmail.com
► Instagram@carlosdiasdasilva.oficial

A minha opinião

FALHA

Portugal-Turquia: 70 minutos de jogo e entrou mais uma criança a conseguir parar o jogo do **Euro 2024**. Minutos depois, de novo. A televisão não mostra, mas a falha de segurança é mais uma vez notada. Aconteceu no Euro 2004 em Portugal? Eu não me lembro que tenha acontecido.

O meu olhar

MAIS UM CIGARRINHO

Maldito tabaco. **Ana Catarina Mendes** lá estava: um cigarrinho depois do jantar coloca-a fora da sala de visitas que é o Restaurante Chiringuito, em Campo de Ourique. Ó senhora deputada acabe lá com isso…

NO AMÉLIA

Às vezes damos connosco a pensar: há lá melhor companhia do que a filha-herdeira à hora do lanche no Amélia, em Campo de Ourique? O meu estimado **José Coimbra** (RFM) lá estava com a filhota.

A LANCHAREM

O que faziam **Raul Vaz** e **António Costa** no Fiametta à hora do lanche? Era só um lanchinho em Campo de Ourique ou mais qualquer coisa? O diretor do ECO e o comentador da Antena 1 são valores seguros... e o mercado *media* está a mexer.

O meu destaque

IMPARÁVEL

Podem criticar, podem dizer que não tem de dar notícias, que é amigo do Presidente… e tal… **Marques Mendes** é visto por um milhão de espetadores. O resto é conversa. E não vai de férias, ou se vai, arranja maneira de estar "no ar". Faz toda a diferença!

O meu semáforo

FILIPA PEREIRA

Tornou-se na pivô mais segura da Informação desportiva. Filipa Pereira tem de ser acarinhada, senão, com o mercado como está, tornar--se-á apetecível.

TVI

A TVI está frágil por estes dias. Às vezes parece que se falta o *Big Brother* as audiências tremem logo. Atenção.

SIC

É cansativo, sim, eu sei, mas a SIC tinha de conseguir convencer Ricardo Araújo Pereira a não fazer uma pausa agora. Como eles dizem: faz toda a diferença.

O meu fecho

BOA AQUISIÇÃO

Mais uma saída da TSF e, desta vez, soma a Sport TV. **Miguel Jorge Fernandes** mostra o que sabe nas emissões do Euro 2024. Seguro, eficaz e com um estilo e aprendizagem da TSF. Palmas. Boa aquisição.

www.novagente.pt

Estatuto Editorial desta publicação – consulte www.impala.pt

Diretora: PATRÍCIA CORREIA BRANCO (patricia.branco@worldimpalanet.com)
Chefe de Redação: NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt)
Editora: ANA FILIPE SILVEIRA (ana.silveira@worldimpalanet.com)

Redação: ANDREIA VALENTE (andreia.valente@worldimpalanet.com)
INÊS NEVES (ines.neves@worldimpalanet.com)
LUÍS DUARTE SOUSA (luis.sousa@worldimpalanet.com)
e MAFALDA MOURÃO (mafalda.mourao@worldimpalanet.com)

Secretariado: MARIA JOÃO SANTOS (m.joao@impala.pt)
(secretariado.redacao@impala.pt)

Direção de Arte: HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt)

Arte: PATRÍCIA JEREMIAS (patricia.jeremias@impala.pt), Coordenadora,
GABRIELA BORGES (gabriela.borges@impala.pt)
e RUI TIGELEIRO (rui.tigeleiro@impala.pt)

Revisão: SUSANA VICENTE, SARA AGOSTINHO e CARLA MENINO

Departamento de Produção e Fotografia: SÓNIA REIS E ZITA LOPES (Produtoras),
HELENA MORAIS, NUNO MOREIRA,
TITO CALADO E ZITO COLAÇO (FOTÓGRAFOS)

Estúdio Gráfico e Preparação de Imagens: BENVINDO RODRIGUES, JOÃO GIL PAIVA,
MIGUEL RIBEIRO e PEDRO LUZ

Morada da Redação: Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra
Telefone: 219 238 000
E-mail: novagente@impala.pt

Centro de Documentação e Arquivo: (geral@impala.pt)
Telefone: 219 238 000

Banco de Imagem: Shutterstock

PUBLICIDADE

Lisboa – Diretor: BRUNO RODRIGUES
(bruno.rodrigues@impala.pt – 219 238 481)
Contactos: JOÃO ALLEN
(joao.allen@impala.pt – 219 238 021)
Planeadora: SUSANA FRANCISCO
Morada: Rua da Impala, n.º 33-A – Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

Porto – Diretor: JORGE REAL
(jorge.real@impala.pt – 220 917 727)
Morada: Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º,
sala 6.8, 4100-132 Porto
Contactos: ELIANA MORIM
(eliana.morim@impala.pt – 220 934 189)

COORDENAÇÃO GERAL

Direção de Marketing e Eventos: MARIA JOSÉ CORREIA
Tiragem e Reparte: ALEXANDRA FERREIRA
Direção de Produção: FRANCISCO PINTO
Direção de Controlo de Qualidade: JORGE CALAIA

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS EDITORIAIS E GRÁFICOS

WORLDIMPALA.NET, LDA Rua da Impala, nº 33 A
Piso 2 sala 2.2,
2710-070 Sintra

IMPRESSÃO

ROTOCOBRHI Ronda de Valdecarrizo nº 13
Tres Cantos. (Madrid)

DISTRIBUIÇÃO

Distribuição: VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S.A.
Morada: Lisboa – Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva-Cacém; tel.: 214 337 000;
E-mail: geral@vasp.pt

Tiragem média do mês de maio de 2024: 39 930 exemplares
Registo ERC N.º 104 585 . Depósito Legal 3/83

Propriedade do título e Editor: JACQUES DA CONCEIÇÃO RODRIGUES
Domicílio do editor: Rua da Impala, n.º 33-A
2710-070 Sintra

Princesa Ana

COM PROBLEMAS DE MEMÓRIA APÓS TRAUMATISMO CRANIANO

De acordo com o jornal *Daily Mail*, a princesa Ana, de 73 anos, única filha de Isabel II, estava a passear na sua propriedade de Gatcombe Park, em Gloucestershire, no passado domingo, 23 de junho, quando terá levado um coice de um cavalo. Internada de urgência após o sucedido, a princesa continuava no hospital à data do fecho desta edição e apresentava falhas de memória, não sabendo sequer explicar o que lhe tinha acontecido.

Fernando Semedo

ASSUME DIFICULDADES FINANCEIRAS

O *chef* Fernando Semedo assumiu em entrevista a Manuel Luís Goucha, na TVI, que está a passar por uma fase difícil nos negócios, uma vez que o seu restaurante, Reservado, localizado em Queluz de Baixo, não está a ser lucrativo. "*Há muitos meses que não sei o que é tirar um ordenado para mim. Chego ao final do mês e desde que consiga pagar o meu carro e as minhas coisas... É assim que tenho vindo a viver*", referiu. Fernando Semedo admitiu que "*já lhe apeteceu desistir*". No entanto, mantém-se firme, porque garante que seria "*muito mais difícil fechar a porta e desistir do sonho*".

Pedro Chagas Freitas

FILHO JÁ RECEBEU FÍGADO DE DADOR

"*A pessoa maravilhosa que está na imagem já tem um fígado novo.*" Foi assim que, acompanhando uma fotografia do filho, Pedro Chagas Freitas anunciou nas redes sociais que Benjamim já tinha sido operado no Hospital Pediátrico de Coimbra e que se encontrava a recuperar. "*Foram 12 horas de cirurgia, de ansiedade, de uma espera que pareceu tortura. Correu tudo bem*", revelou. "*Esta batalha está ganha. Não deixem de estar connosco. Agora, começa uma nova etapa, uma nova batalha, também complexa, cheia de dúvidas. O Benjamim está aos poucos a adaptar-se a um novo Eu*", acrescentou. Recorde-se que o menino, agora com seis anos, foi diagnosticado aos três meses com uma doença rara.

Depois de um apelo do pai, Pedro Chagas Freitas, Benjamim conseguiu um dador de fígado

O príncipe William assistiu ao espetáculo de Taylor Swift com os filhos mais velhos no dia do seu 42.º aniversário

Príncipe William

VIBRA COM CONCERTO DE TAYLOR SWIFT

Foi um aniversário diferente para o príncipe William. Com a mulher, Kate Middleton, em convalescença, a lutar contra um cancro, o filho mais velho de Carlos de Inglaterra decidiu celebrar o 42.º aniversário com os filhos mais velhos, o príncipe George, de dez anos, e a princesa Charlotte, de nove, no Estádio de Wembley, naquele que foi o primeiro concerto da *The Eras Tour*, de Taylor Swift, em Londres. E quem imaginava que apenas George e Charlotte eram fãs da cantora estava redondamente enganado, pois o herdeiro da coroa britânica foi apanhado a dançar de forma muito animada durante todo o espetáculo. No final do concerto, pai e filhos ainda tiveram a possibilidade de estar com a artista e tirar algumas fotos, que mais tarde partilharam nas redes sociais.

Julian Assange

CHEGOU A ACORDO E FOI LIBERTADO

O fundador do Wikileaks, Julian Assange, aceitou declarar-se culpado de conspiração para obter e divulgar ilegalmente informações confidenciais, num acordo com a justiça dos EUA, que resultou na sua libertação. Assange "*deixou a prisão de segurança máxima de Belmarsh na manhã de 24 de junho*", foi libertado no aeroporto de Stansted, em Londres, "*onde embarcou num avião e partiu do Reino Unido*", tendo a Austrália como destino final, disse o Wikileaks. Na Austrália, o primeiro-ministro, Anthony Albanese, congratulou-se com a libertação de Julian Assange, de 52 anos, que é cidadão australiano.

Tamayo Perry

ATOR DE *PIRATAS DAS CARAÍBAS* MORRE ATACADO POR TUBARÃO

O ator Tamayo Perry morreu depois de ter sido atacado por um tubarão, enquanto surfava em Oahu, no Havai, a 23 de junho. Os serviços de emergência foram chamados à praia. Porém, Perry, que também era nadador-salvador, foi declarado morto depois de o seu corpo ter sido resgatado e levado para a costa num *jet ski*. O ator, que participou no filme *Piratas das Caraíbas: Por Estranhas Marés*, não resistiu aos ferimentos de "*mais do que uma dentada*" de tubarão.

Textos: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

Viperina

Devido ao pânico que tem do escuro, a **Gabriela Barros** decidiu, ao fim de dois episódios, deixar o programa **Congela**. É que havia já muita gente a chamar-lhe Gabriela Berros, em vez de Gabriela Barros

CAPA IMPENSÁVEL

- Com a SIC a perder para a TVI há quatro meses, declarou o **Daniel Oliveira**: *"Tentamos fazer o melhor"*. É exatamente o mesmo que tenta fazer o **José Eduardo Moniz**, mas com um resultado que é... melhor!

- O **Pedro Granger** anda tão contente com a vitória este ano da Marcha Popular de Alcântara, de que é padrinho, que está mais inchado do que os balões que os marchantes levam nos arcos, enquanto desfilam de mão na anca.

- O **Jorge Gabriel** assumiu o seu novo namoro com a técnica de farmácia **Sandra Manuela Pinho**. E assim ficámos a perceber certas coisas que aconteceram recentemente e que ainda não tínhamos percebido.

- Sem bens nem rendimentos, a viver em casa da sua amiga **Marluce**, a ex-mulher do **Carlos Cruz**, o **José Castelo Branco** paga-lhe a estadia e a hospitalidade com serviços domésticos, fazendo-lhe o almoço e o jantar e até levando-lhe o pequeno-almoço à cama. Pode estar assim identificado o emprego do quase ex-marido da **Betty** no futuro! De patroa a empregada, de rainha a plebeia, de *socialite* a socialista, de vestida na Chanel... a vestida na Zara!

- O **Ângelo Rodrigues** tem estado a estudar na Escola Internacional de Cinema de Cuba e revelou que lá fez tudo o que os cubamos fazem no dia a dia, desde viver com uma família local até fumar charutos. A minha prima Odete, que é uma anticomunista primária, exclamou logo: Só lhe faltou ser preso!

- A **Cláudia Vieira** falou das férias: *"É alimento para a alma, para o corpo e para a família"*. É por isso que, quando eles regressam de férias, têm de fazer dieta!

- A peixeirada que houve no Rock in Rio, com a expulsão da **Sónia Tavares**, da **Bárbara Guimarães** e de outros e outras, deu uma escandaleira pública tal que obrigou a **Roberta Medina** a vir pedir desculpa às visadas. Depois do mal, a caramunha. Ou: "casa roubada trancas à porta"!

- Ao celebrar os seus 25 anos de carreira, declarou a **Luciana Abreu**: *"Estou feliz, sem palavras"*. Mas lá continuou a falar pelos cotovelos, pelos joelhos e pelos artelhos.

- Oiçam o **João Félix**: *"Se o jogador é bom e não joga, mas se é melhor do que os outros, acho que deve ser convocado."* Perceberam?!

- Confessou o novo treinador do Futebol Clube do Porto, **Vítor Bruno**, depois da polémica com o seu ex-amigo **Sérgio Conceição** e das acusações de traição que lhe fizeram: *"Tenho a minha paz interior completamente garantida, adormeço todos os dias sob o aplauso da minha consciência e isso dá-me paz interior"*. E o querido toma Triticum ou Lorenin?!

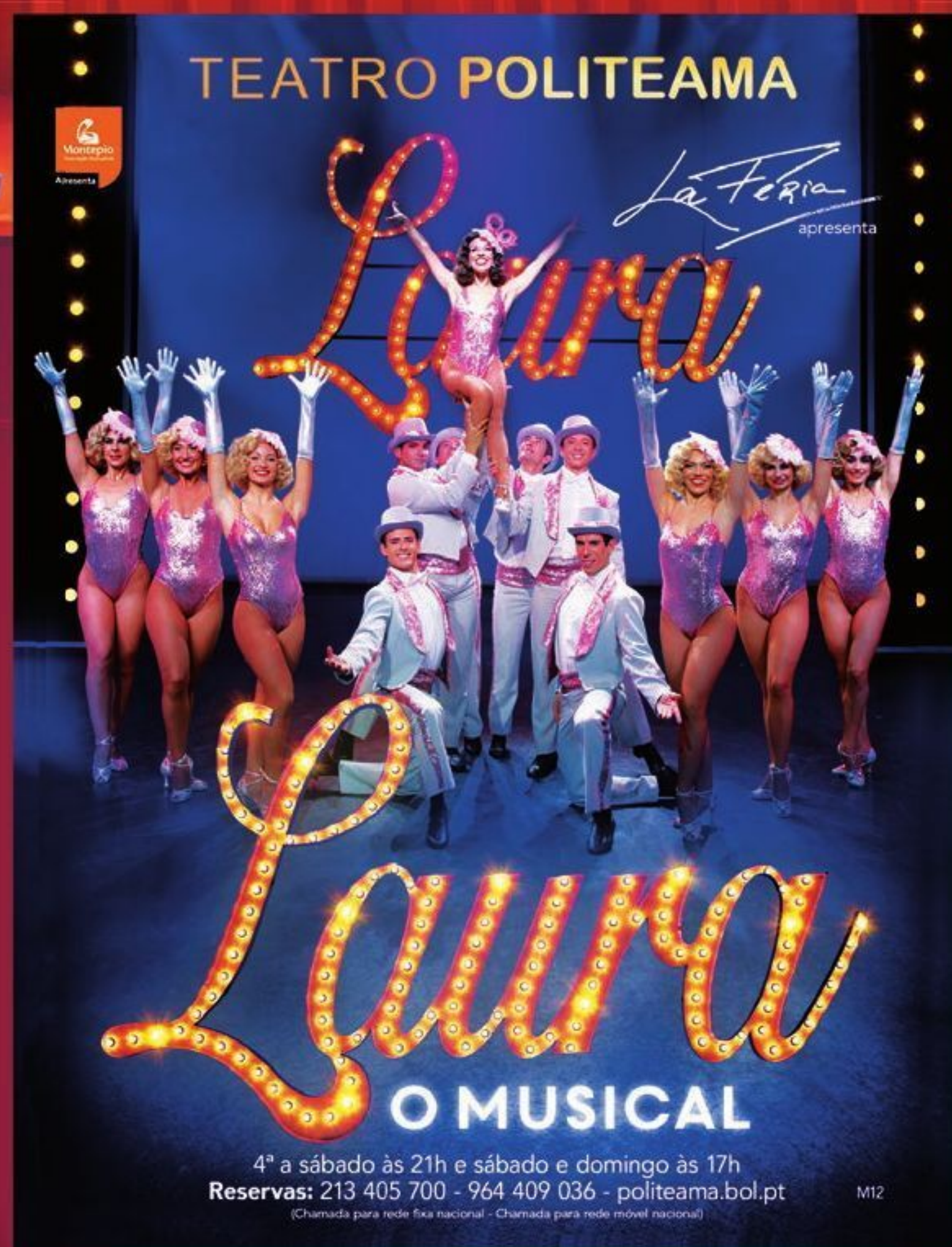
- A **Sílvia Chiola** (**Cacau**) e o **Rodrigo Tomás** (**Rabo de Peixe**) namoram e estão muito apaixonados e felizes. Quem divulgou imagens indiscretas desse idílio foi o colega **José Condessa**. Ouviu-se logo um coro de vozes a exclamar: Chibo!

- A **Cristina Ferreira**, através da sua empresa, foi condenada pelo Tribunal a pagar três milhões à SIC como indemnização por quebra de contrato "abrupta e surpreendente" com aquela estação. Vão ver que ela ainda vai ganhar o que tem de pagar ao incluir esta história nas suas "Cristina *Talks*"!

- O **Tiago Teotónio Pereira** falou assim da mulher a **Rita Patrocínio**: *"Tenho uma boa logística familiar, um bom suporte. O truque é a Rita, o segredo é ela ser uma mãe e uma mulher do caraças"*. Ó Tiago, oxalá as feministas não oiçam o menino dizer estas coisas que se diziam antes de haver feministas.

- Pelo que já se sabe do programa **Dilema**, o próximo *reality show* da TVI, que assim sucede ao **Big Brother**, pode dizer-se que a lei vai ser esta: Quanto pior, melhor; e quanto melhor, pior!

- O **Vítor Baía**, antigo guarda-redes do FCP e fiel companheiro de direção do **Jorge Nuno Pinto da Costa**, está numa situação difícil e com um futuro incerto. Tem cinco filhos, deixou de receber um salário de 15 mil euros do clube e diz-se que tem dívidas. Ó Vítor, isto é pior do que deixar entrar cinco golos num jogo entre o Porto e um clube do fim da tabela!

Sem nada para fazer, o Bruno Cabrerizo até já vai aos arraiais dos Santos Populares. Oxalá ganhe alguma coisa com isso!

ADVANCIS
agellai.®

Proteja a sua pele e desfrute o Verão.

ADVANCIS
agellai.

Vital Sun
Pele, Pigmentação e Antioxidante*
Polypodium leucotomos, Licopeno, Luteína, Cobre, Vitamina C e D

Vital Sun
Skin, Pigmentation and Antioxidant*
Polypodium leucotomos, Lycopene, Lutein, Copper, Vitamin C and D

À venda em Farmácias.

FARMODIÉTICA, S.A.
Centro Empresarial Penedo Park - Estrada Octávio Pato, Armazém F2-Bloco A
Talaíde 2785-723 São Domingos de Rana, Portugal
De segunda a sexta entre as 9h e as 18h - Telefone (+351) 214 269 725
Chamada para a rede fixa nacional

Suplementos alimentares. Não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável. Vitamina C contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal da pele. A Niacina contribui para a manutenção de uma pele normal. O Cobre contribui para a normal pigmentação da pele. Selénio, Cobre e as Vitaminas C e E contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. Uma dose diária de Advancis Agellai Vital Sun fornece a quantidade significativa da dose diária recomendada para se produzirem os efeitos benéficos alegados para os nutrientes mencionados.

antiaging.advancispharma.com